

‘અર્પણ’

૨૧. દેવાબહેન દેવરામસાથ વરના
પુનિત આત્માને

જેણે મારા જીવનના સંસ્કાર-ઘડવરમાં પહેલી ઈટ મૂકી સાચા
માનવી તરીકે જીવન જીવવા રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનું જ્ઞાન મળે તેવી
સજવડ આપી મને નવી દુનિયા ખલાવી મારો સંસ્કાર-જન્મ કરો
એવાં એ પુનિવ આત્માને મારી આ નમ્ર થઈ જાવિ.

—લેખક

અ નુ ક મ

	પાનું
૧. સગર્ભાવસ્થા અને બાળકોનાં દર્દો	૧
૨. પ્રસૂતાનો ખોરાક અને બાળકોનાં દર્દો	૧૩
૩. ગળથુથી શા માટે ?	૨૧
૪. બાળકોનાં ક્ષનનાં દર્દો—જ્વાળદાર કોણ ?	૨૬
૫. દૂધિત ધાતુ અને બાળકોનાં દર્દો	૩૦
૬. બહારનું દૂધ અને કૃમિજન્ય દર્દો	૩૭
૭. બાળકોનો ખોરાક અને દર્દો	૪૯
૮. બાળકોની ટેવો અને દર્દો	૫૬
૯. બાળકોનાં ચેપી દર્દો	૬૯
૧૦. બાળકોનાં ઋતુજન્ય દર્દો	૭૮
૧૧. બાળકોનાં દર્દો અને વહેમો	૮૪
૧૨. શીતબામા ઔષધોપચાર	૮૭
૧૩. રોગ અને ઔષધ	૯૬
૧૪. તંદુરસ્ત બાળક અને તેનો વિકાસ	૧૧૩-૧૧૯

શુદ્ધિ પત્રક

પાનું	લીલી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૩૩	૧૫	સગર્ભાવસ્થા	સગર્ભાવસ્થા
૪૫	૯	બાળનું	બાળનું
૬૫	૯	થો	હરો
૮૧	ઉચ્ચેથી બીજી	મરૂના	મરૂના
૯૭	ઉચ્ચે	સાબરસ	સાબરસ (રાગ)
૧૦૪	કૃમિરોગ નં. ૪	મૂળની	મૂળની
"	ઔષધિ નં. ૧૦	વળમો	વળમો

આ ઉપરાંત પ્રકરણ ૧૩ રોગ અને ઔષધમાં દવાઓનાં પ્રમાણમાં નવાં નવાં ૧-૧ આમ ઉપાર્થ છે ત્યાં ત્યાં સ્ત્રી-૧ એમ સમજવાનું છે.

પ રિ ચ ય

આ પુસ્તિકાના લેખક શ્રી પ્રાગજીભાઈ અયુર્વેદના પ્રેમી અને અભ્યાસી નવયુવક છે, અને આજે તો તેઓ ઘણી સફળતા-પૂર્વક આયુર્વેદનું એક સાવંનનિક ઔપધાલય ચલાવી રહ્યા છે. આયુર્વેદના આ સરકારો તેમને છેક કુમારાનરયાથી જ મળેલા છે. તેમના આ અભ્યાસનો આરંભ કાંઈ આયુર્વેદ કેવેજના પાંચપુસ્તકોથી નહિ પરંતુ ઓરડિયા ખાડવા-ફૂટનાના પ્રાથમિક કામથી થયેલો છે એ હકીકત તો એમની આજુમાજુ રહેનારા પણ જાણે જ જાણના હશે. રાષ્ટ્રીય સરકારના પોતાનો વિનીત તુલ્કીનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી આયુર્વેદના લેખધારી વૈદરાજ શ્રી. વલ્લભરામભાઈ જેના નિષ્ણાત ઉપાસકને ચરણે બેસી શ્રી. પ્રાગજીભાઈએ અભ્યાસ કરેલો છે અને મુગધ સરકારના દફતરે નોંધાવાનો અધિકાર પણ મેળવેલો છે.

ભાઈ પ્રાગજીભાઈ પ્રમાણપત્ર મેળવીને ફરજિયાત ધધી ચલાવી સતોપ માનનાર વૈદ નથી, પરંતુ એવોપથી વગેરે વિદેશી સારવારપદ્ધતિ અને ખર્ચાળ દવાઓ જેમને કદી પોતાના શકે નહિ એવા કરોડો રૂપિયાના દેશમાં લોકો આરોગ્યના સામાન્ય નિયમો જાતે જ સમજતા થાય પોતાના વસવાટની આજુમાજુ કુટુંબને પાથરેલી અનેક ઔષધિઓ ઓળખતા થાય, એનો સામાન્ય

ઉપયોગ જાણતા થયે અને ૨૦૩૨ પાસે નજીક કે ઓછા ખર્ચે પેનાના દરનું નિવારણ કરી શકે એ રીતે આયુર્વેદના પુનઃપ્રતિષ્ઠા ક્રમજનક અને તે માટે સ્વાસ્થ્ય પશ્ચિમ કરનારા એક દોઝીદાર અને ઉદ્યમશીલ હાલક છે. તેમની આ યિની જાણતા અને ઉદ્યમશીલતા તેમના મિત્રોમાં પશ્ચિમ વસતી તો નાદી પેડે જાણતી છે અભ્યાસી જિતિયા દોષ તેમણે આયુર્વેદના નૃપ્ય પ્રણીત અને પ્રસિદ્ધ અયોનો લાભ તો લીધો જ છે પરંતુ એ ઉપરાંત અર્દાનકો અપીને તક મળે ત્યાં પ્રવાસ કરીને આ અને અન્ય રાજ મા લ્યા-દર્શનથી જે કંઈ શીખવાનું મળે તે શીખવ ન્હાતે રહીને તેઓ પોતાના જ્ઞાનમાં ઉમેરો કરતા રહે છે. હોવા ત્રણેક વરસથી તેણે મુખ્યત્વે આમરમંના ર્દાઓનું ૪ કાર્યક્ષેત્ર પમંદ કહેવું હોવાથી સાધારણ જનતાનાં ૬ અને નિવૃત્ત્યનો તેમને વીક વીક અનુભવ પ્રાપ્ત થયો છે, અને તેમની વન મુજબ આ લખણ પછાત નિદાગ અમરમંનું તેમનું રોગનું અવલોકન તથા પ્રત્યક્ષ અનુભવ પડેલાં છે.

શ્રી. પ્રાગુલ્લાસએ આ પહેલાં પણ આયુર્વેદની વિવિધ વનસ્પતિઓ, એના ગુણદોષ તથા ઉપયોગ વિષે કેટલાક લેખો 'વૈદકુલપનક' નામના માસિકમાં લખેલા તે વીકવીક લોકપ્રિય થયેલા એમને લાલખત્રાની દોષ છે અને તેને અંગે અભ્યાસ, નોંધ વગેરે પૂર્વતૈયારી લેઓ કરતા જ રહે છે.

આ પુસ્તિકમાં કેઈ દાઓય મિદ્ધતિનું સાસ્ત્રશુદ્ધ પદ્ધતિએ કરેલું નિરૂપણ નથી. અમા તો તેમણે બાળકોનાં દર્દો વિશેની સારી સમજ આપવા પ્રયામ કર્યો છે. અજ્ઞાન અને પરંપરાગત વહેમી માન્યતાઓને કારણે બાળકોના દર્દોનો પ્રશ્ન બીજા ધબા પ્રશ્નોની જેમ એક વિદ્ય સમગ્રમાં જેવો બની ગયો.

છે મોટા ભાગના માણસો કેટલાક વૈદ-દામ્તરની દ્વારા અને સવાદ ઉપર જ નહીં જોવામાં આવે છે બાકીના બાકિ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આરભ તો માતાની સગર્ભાવસ્થાથી જ થયો જોઈએ એ સમજાવીને સગર્ભાવસ્થાના ખાનપાન આહારવિહાર, બાળકના જન્મથી માફીને મોટું થાય ત્યાં સુધી તેના ધારણ વગેરેના પ્રશ્નો, તેમજ નાક કન આંખ પેટ વગેરેના સર્વસાધારણ દર્દો અને તેના સાદા-સગળ ઉપચો વગેરેની સમજણ આ પુસ્તિકામાં આપનાનો પ્રયત્ન થયો છે. થયા પછી દવા કે ઉપચાર કરવા તેના કઠતા દર્દ થાય જ નહિ એવા આહારવિહાર ના નિયમોનું પાલન કરવા ઉપર આમા વિશેષ ભાર મુકાયો છે એ પુસ્તિકાનું સૌથી કીમતી લક્ષણ છે તેમ છતાં '૧' આની જ પટે તો અને નહૂંટકે દવાનો આશ્રય લેવો પટે તોપણ તે દવા અને ઉપચાર પણ સાવ સાદાં મસ્તાં સુનલ અને છતાં અસરકારક હોઈ શકે છે તે પણ આમા જણાવનાનો પ્રયત્ન થયો છે સાધારણ ર્ગના લાખો માણસોને તો આ દૃષ્ટિ જ રહી શકે તેમ છે

પોતાનું લખાણ પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરવાનો લેખકનો આ પહેલો જ પ્રવાસ છે અથવાના કે લેખનકનાની દૃષ્ટિએ કેટલાકને આમાં લેખકની જિજ્ઞાસ લાગે, પરંતુ તેમનો મુખ્ય આશય તો પોતાના અવ્યોકન અને અનુભવમાં આવેલી સ્વામાન્ય માન્યતાની સાદી સમજણ અને સરળ મર્ગદર્શન આપનાનો છે એમનો આ આશય સદૃશ નીનડો અને વધુ અજ્ઞાસ તેમ જ અનુભવ મેળવી સાધારણ જનતાની સેવામાં ચૂકનાની નેમની ટોશ વધો એવી ધૃતિરને પ્રાથના છે.

લેખકની વાત

આયુર્વેદના એક અદના વિદ્યાર્થી તરીકે આજે હું ૧૫ કેટલાક વર્ષથી આયુર્વેદને સમજવાનો અને પ્રજ્ઞમાં આયુર્વેદના સાચા ખ્યાલો પ્રગટે એ રીતે એનો પ્રચાર કરવાનો એક સામાન્ય વૈદ્ય તરીકે હું પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું.

સામાન્ય સ યોગેશ્વર કોઈ પણ પ્રકારની માદગી એ અચાન, આગસ અને બેપરવાર્ધનું કારણ હોય છે. આ રોગના પાયામાં રહેલી સ્થિતિ છે બાળકોના દર્દીમાં આવી જુનો માતા દ્વારા થાય છે અને એનું ભોગ બાળક અને છે રોગ તો આવે જ છે, પરંતુ આ રોગના કારણોનો ઉકેલ લાવવાને બદલે આજનું પ્રગતિશીલ વિજ્ઞાન કેવળ રોગને દૂર કરવાનો માર્ગ વિચારે છે. રોગને દૂર કરવા માટે અનેક ઔષધો સોંધાય છે, રોગના ચિહ્નોના લાંબા લાંબા વર્ણનોવાળા પુસ્તકો બહાર પડે છે, પણ આવા રોગોના કારણોનો વિચાર કરીને એ કારણને જ દૂર કરવા માટે, રોગ કેમ ઉત્પન્ન જ ન થાય એવી સમજણ આપવા માટે, આજે ભાગ્યે જ પ્રયત્નો થાય છે આજે ચોક્કસ બહાર પાડુ સાહિત્ય આ દૃષ્ટિની ખામીવાળું હોય છે

આરોગ્યના સાચા ઉકેલ તરીકે આ સ્થિતિ દુ ખદ છે. આયુર્વેદશાસ્ત્ર રોગની ચિકિત્સા કરવાને જ ને રોગના કારણની

બાળકોનાં દર્દો

મિમ્સાહાર વિદ્યારિણ્યા સ્ટ્રા વસાદ્ય સિયાઃ
 દુષ્યન્તિ પદ્યતેન સારીરે ધ્યાધ્ય સિશોઃ ।

—૫૦૨૧૦ જાણમિમ

વિદ્યુત આદ્યારવિદ્યારથી સનીરમાં દોરો હતુમ થઈ માનના ધારાને
 જાણી નાખે છે અને પરિણામે આ જાણેલા ધારાથી નાના જાળમેના
 અનેકવિધ દર્દો થાય છે.

ચિકિત્સા કરવાને આદેશ આપે છે. આયુર્વેદની ભાવનાને મૂર્તિ-
મંત કરવા માટે બાળકોના રોગોને એ રીતે સમજવાનો અને
સમજવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ પ્રયત્ન કેટલો સફળ થયો છે
એ તો મહાશુભ ગતના વિદ્વાનો કહેજે ત્યારે જ જાણીશ પણ એટલું
કહેવાનું મન થાય છે કે આ મારો પહેલો પ્રયત્ન છે, એ ધણી
રીતે અધૂરો પણ છે. મને એની તુટિઓ અને ઊંચુપો બતાવજો
અને એ રીતે મને માર્ગદર્શન આપજો.

આ પુસ્તક લખવાની પ્રેરણા મને મારા વડીલ શ્રી. વલ્લભાષ
શાહ પાસેથી મળી છે. આયુર્વેદને ઔપધીય રીતે નહિ પણ
આરોગ્યના પરમ પ્રેરણાસ્થાન તરીકે જોવાની એમની સતત
સૂચનાઓએ આ પુસ્તક લખવાનું સંજયુ છે આ જાતની વૃત્તિ
કેળવવા માટે એમનો હું સદાય જાણી છું.

આ પુસ્તકને તૈયાર કરવામાં ભાવનગરની આયુર્વેદીય દોલેજ-
ના પ્રાધાપક શ્રી અનંતરાય લક્ષ્મીશંકર આયુર્વેદાચાર્યનો અને
મારા મિત્ર શ્રી. દેવેન્દ્રભાઈ દેસાઈનો તેમ જ સાવરકુંડલાના વયોવૃદ્ધ
વૈદરાજ શ્રી. ત્રિજોવનદાદાનો એમણે મને આપેલા માર્ગદર્શન
માટે આભાર માનું છું.

પુસ્તકના પ્રકાશન વખતે એક બીજી વાત પણ નોંધ્યા
શિવાય રહુ તો અવિવેકી ગણાઉં. પુસ્તકના પ્રકાશક શ્રી પુરુષોત્તમ
ભીરાભાઈ મારા હિતચિંતક અને શુભેચ્છક છે. કેળવણીની અને
સરકાર-ધંતરની પ્રવૃત્તિઓના આદક અને પોષક છે. રાયપુરની
એક અગત્યની બેઠકનું કામ પતાવીને કાઠિયાવાડમાં આવવા
માટે રેશને નીકળતાં રરતામાં એમને મારી પ્રવૃત્તિઓની વાતો
કરતાં આ પુસ્તક લખવાની વાત કરી એમણે દુરત જ પૂછ્યું.

‘પુસ્તક બહાર પાડવા માટે શું કરશો ?’ મારી પાસે તુરત જ આપી થકું એરો જરાય નહોતો. મારી મૂંઝવણ એ સમજી ગયા અને તુરત જ એમણે પોતા નરકથી એ પુસ્તક બહાર પાડવા માટેનું વચન આપ્યું. આમ કોઈ પણ જાનની પૂર્વભૂમિકા વગર, પુસ્તકની જાડી ચિંતેનોમાં કે એના જીવન પ્રશ્નોમાં જીવવાં સિવાય, એમણે મને મદદ આપી. આજે જ્યારે આ પુસ્તક પ્રભ પાસે મૂકું છું ત્યારે થી પુરુષોત્તમભાગનો, એમણે મારામાં જે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ મૂકીને મને પ્રકાશન માટે નિશ્ચિંત કર્યો એ માટે, આભાર માનું છું.

*

ગુજરાતના શૃંગારનર્મી આ પુસ્તકના વાચનથી બાળકોનાં હૃદો પ્રત્યે ઘોડીએક પણ જો સાચ્યેની અને ચીવટ કેળવાશે, આનાઓ પોતાના આહારવિહાર પોતાનાં બાળકોના આરોગ્યને નજરે સામે રાખીને ગોઠવશે તો મારા આ ક્ષુદ્ર જેવા પ્રયત્નથી પણ મને સંતોષ થશે.

તા. ૧-૬-૪૭

વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ

૧. સગર્ભાવસ્થા અને બાળકોનાં દર્દો

આયુર્વેદને સમજવા માટે જનતામાં આજે હીકે હીકે જાગૃતિ આવી છે. આવી જાગૃત અવસ્થામાં કેાઇ એમ પૂછે કે આયુર્વેદ એટલે શું, તો એનો શુ જવાબ આપી શકાય ? એ શું દવાવાદનું સાસ્ત્ર છે કે રાજમહારાજાઓ અને ધનપતિઓના વિદ્વાસને સંતોષવા માટે શક્તિ આપતાં રસરસાયનોનું સાસ્ત્ર છે કે ખીજું કાંઇ છે ? જો આ બધાંનો ટૂંકમાં જ જવાબ આપવાનો હોય તો એમ જ હજી શકાય કે આયુર્વેદ એટલે અષ્ટાંગ આયુર્વેદ. જેનો જિંદગીના ઉદયકાળથી અસ્તકાળ સુધી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે એવી તમામ ક્રિયાપ્રક્રિયા માટે આયુર્વેદને આઠ અંગોમાં વહેંચી નાખ્યો છે એ કેવળ ઔષધિ જ બતાવતું સાસ્ત્ર નથી. વાજીકરણના પ્રયોગો એ તો એનો એક અંશમાત્ર છે. જીવનના ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા માટે એ બધાં જીવન દરમિયાન રાખવાના પગથિયાં છે. મેડી ઉપર ચડવા માટે જેમ બધાં જ પગથિયાં ચડવા પડે તો જ માળ ઉપર પહોંચી શકાય એવી જ રીતે આરોગ્યશાસ્ત્રને સમજવા માટે એનાં જુદાં જુદાં અંગોનો વિચાર આવશ્યક બને છે. જીવનના આરોગ્યદાયક વિકાસ માટે જેનો સુમેળ સાધવામાં આવ્યો છે એવાં તમામ અંગોનું એક સર્વાંગ દર્શન એટલે આયુર્વેદ—આ આયુર્વેદ

આરોગ્યની તમામ અવસ્થાઓની ઝીણવટભરી રજૂઆત કરી છે. કુમારભૂત્ય એમાંનું એક અંગ છે.

તમે હિંદુસ્તાન કોઈ પણ દવાખાનામાં જાઓ અને તપાસ કરો તો તમને જણવા મળશે કે બાળકોની રોગ-સંખ્યાનું પ્રમાણ વધારે દશે. આનું કારણ શું? શું બાળકો પોતે રોગોને નોતરે એવી જૂલો કરે છે? ના. જેને કેવળ માતા દ્વારા જ પોપણ મેળવવાનું છે એવું કોઈ પણ દિવસ મટે અપંગ જેવું બાળક જૂલો તો શી રીતે કરે? જૂલો તો કરે છે માતાઓ અને એનો ભોગ બને છે. કુમળાં દૂધ જેવાં બાળકો. કુદરતનો પણ કેવો ન્યાય છે!

એક વાત તો અષ્ટ છે જ કે માતાઓની જૂલોના કારણે જ બાળકોના રોગો થાય છે. પણ ત્યારે શું માતાએ ને આવી જૂલો કરવાનું મન થાય છે? પોતાનું દૂધ જેવું બાળક તાવથી પીડાય, એને ઝાડા થાય કે બીજા કોઈ રોગનું ભોગ બને એ શું એને ગમે છે? એમ પણ નથી. માતાઓ બીયારી પણ શું કરે? એ તો જે રીતે જીવન જીવી છે અને બીજાને જે રીતે બાળકોને ઉછેરતાં જુએ છે એ જ રીતે વર્તે છે. સાચી રીતે એને બાળ-ઉછેરની યોગ્ય તાલીમ આપવામાં આવી નથી એ જ અચાનકાનું કારણ આજે રોગોને પેદા કરે છે.

આ અચાનકાના કારણે હિંદુસ્તાન દેશનું બાલમરણનું પ્રમાણ બીજા કોઈ પણ દેશ કરતાં વધારે છે. દરરોજ ૫૦ બાળકો તો મરેલાં જ અવતરે છે. ૨૦૦ દુનિયાની દરેક આધા વિના અધૂરે મિલિને જ કમુવાવડ દ્વારા નાશ પામે છે. અને ૩૦૦ જન્મ્યા પછી એક જ વર્ષમાં મરી જાય છે. આમ એક દરબરમાંથી ૫૫૦ બાળકો તો સમાજ ગુમાવી બેસે છે અને જાડીની સંખ્યામાંથી

પણ એક યા બીજા કરણે થતી બૂલેથી થોડાંધણી ઓછાં થઈ જાય છે અને અતે હજારમાંથી માંડ ૩૦૦ થી ૩૫૦ બાળકો સમાજ વચ્ચે આવે છે. આપણે ત્યાં જેમ જન્મ પછી એક જ વર્ષમાં ૩૦૦ બાળકો મરે છે ત્યારે યુરોપના દેશોમાં કેવળ ૬૦ બાળકો જ મરે છે. યુરોપના દેશો કરતાં આપણું બાલમરણ-પ્રમાણ પાંચગણુ વધી જાય છે સમાજની વાસ્તવિક કેળવણીનું આ દર્શન કેવી કમાળ દુર્દશાવાળું છે એનું જ્ઞાન ટાઈ પણુ હિંદુસ્તાનીને શરમાવનારું નીવડશે આ પરિસ્થિતિના પાયામાં રહેલી આજ્ઞાનતા, ગરીબી, પરત્રતા અને પરિણામે દારિદ્ર્યમરેલી લાગણી નિનાની બેજવાબદાર રહેણી-કરણીથી સમાજ કેટલો અધોગતિએ ગયો છે એનું જ્ઞાન ઉપરના આકડાઓ આપી દે છે.

આટલા મોટા બાળમરણના પ્રમાણ માટે જે ટાઈ પણુ જવાબદાર હોય તો તે આપણો સ્ત્રી-સમાજ છે બાળકના પોષણ માટે માતાનો આહાર-વિહાર અને જીવનની રહેણી-કરણી જ આ રોગના મૂળમાં રહેલી પરિસ્થિતિ છે એમને સાચી રીતે તો બાળકોના રોગોની ચિકિત્સા કરવાને બદલે એ રોગો જે પરિસ્થિતિમાંથી પેદા થતા હોય એ જ દૂર કરવી જોઈએ.

બાળકોના રોગોનો વિચાર કરતી વખતે માતાનો ખોરાક અતિશય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે માતા જ્યારથી ગર્ભધારણ કરે છે ત્યારથી આ ગર્ભરથ બાળક માતા દ્વારા જ પોષણ મેળવે છે. આવી નાણુક નિયતિમાં ગર્ભને પૂરતી જીવનશક્તિ આપે તેવો ખોરાક માતાએ લેવો જોઈએ.

આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાય બાળકો હૃદયપુષ્ટ અને જોવાં ગમે તેવાં તદુરસ્ત હોય છતાં જ્યારે કેટલાય ગૂણી ગયેલાં

નખળાં અને અડતાં બીક લાગે તેવાં હોય છે. આનું કારણ શું ? કારણ એક જ છે—માતાએ એની ગર્ભાવસ્થામાં પોતાનું અને ગર્ભસ્થ બાળકનું પોષણ યાવ તેવો પેષક ખોરાક લીધો નથી અથવા એવો ખોરાક એને મળ્યો નથી અને પરિણામે આને વધારેમાં વધારે કૃષ્ટ આપણી સ્ત્રીઓ આ પ્રસૂતિ વખતે ભોગવે છે અને માવડાંમલા બાળકને જન્મ આપે છે. પોષણના અભાવે સુવાવક એટલે મરણ અથવા પુનર્જીવન એવી જ આને તો પરિસ્થિતિ આવી ગઈ છે.

બાળકના તંદુરસ્ત જીવન માટે માતા ગર્ભાધાન કરે ત્યારથી દેહ બાળક સંપૂર્ણપણે ખોરાક ઉપર ચડી જાય ત્યાં સુધી માતાનો સાર્વિક ખોરાક ગર્ભના પોષણ માટે અને પ્રસૂતિ પછી બાળકના જીવનને ટકાવી રાખવા માટે જે દૂધ મળવાનું છે એ સત્ત્વ-વાળું બને એટલા માટે અનિશ્ચય મદદરતું સ્થાન ધરાવે છે. બાળકોનાં દર્દો માટે માતાનો ખોરાક જ જવાબદાર છે.

બાળકના પોષણ માટે એ ગર્ભસ્થ હોય ત્યારે અને જન્મ પછી ચૂનાવળાં અને લોહવાળાં તત્ત્વો જેમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય તેવો ખોરાક ઘણો જ આવશ્યક છે. ચૂનાના પોષણથી બાળકનાં હાડકાં બંધાય છે અને લોહવાળો ખોરાક બાળકના દેહ-માળખાને માનવદેહનું મુંદર અને આકર્ષક સ્વરૂપ આપે છે. આમ લોહ અને ચૂનો શરીરના પોષણ માટે એકબીજાને પૂરક એવાં તત્ત્વો છે. આ ઉપરાંત પણ શરીરના દેહબોધરણને ટકાવી રાખવા માટે બીજાં પોષક તત્ત્વોની પણ જરૂર રહે છે.

આ જ્યાં તત્ત્વોની જરૂર છે એ વાત તો સાચી, પણ એ બધું મેળવવા માટે શું ખાવું—પીવું જોઈએ ?

આ તરવો મેળવવા માટે ખતીજ ચૂનો અને લોહ મળે તેવા રસભસ્મો લેવાથી આ તરવો ન મળી રહે ? એ દ્વારા એની ખોટ ન પૂરી થકાય ? અને જો એથી કાંઈ સરે તો પછી અમુક જ પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈએ એવું શા માટે ?

આવા પ્રશ્નો કરનારને સ્પષ્ટતા કરવાની જરૂર છે કે આ ખતીજોથી ખોટ તો પૂરી થકાય છે, પણ એક વાત ખાસ મહત્વની નોંધવા જેવી એ છે કે આવા તરવો ખતીજ દોષાના કારણે પચવામાં અને પચાવવામાં ભારે હોપ છે આ ભારેપણના ગુણના કારણે ક્યારેક કબજિયાત ચાય છે, મળ પકકાય છે અને પરિણામે મળદોષથી અનેક રોગોના મૂળ ન ખાલ છે આથી પોષણની તાત્કાલિક અનિવાર્ય જરૂર હોય છે ત્યારે આ જાતના ખતીજો લેવા દિવાવહ નથી.

પરંતુ આપણે જરા આડે જીનરી ગયા. ખરી રીતે તો ખોરાક દ્વારાજ આ તરવો શી રીતે મળી રહે એ જ વિચાર અહીં કરનાનો રહે છે

આ આહારનો વિચાર કરતી વખતે જેમાં કેવળ લોહ સિવાય તમામ તરવો મળી રહે છે એવું દૂધ પ્રથમ આવે છે એમાં ચૂનો, ગ્રીટીન, કેસીન, સાકર વગેરે પોષણ આપનારા તરવો મોટા પ્રમાણમાં મળી રહે છે. અને એટલા જ માટે આજના આહાર શાસ્ત્રીઓએ દૂધ મૃત્યુલોકનું અમૃત છે એમ કહ્યું છે સગર્ભાવસ્થામાં એાજમા એાણુ ૧ રોરથી ૧૫ રોર દૂધ તો લેવું જ જોઈએ અને તો જ માતાનું અને ગર્ભસ્થ બાળકનું પોષણ પૂરતા પ્રમાણમાં થઈ શકે.

આ ઉપરાંત આ દૂધની સાથે કેર્ના, ટમેટાં, કેમી, ગજર,

દાદા, મૂળા જેવા દાઝા ખાઈ ચકાચ એવા ફળો અને કંદમૂળો પણ લેવાં જોઈએ. ગેઝી, સતરાં, મોસંબી, લીંબુ જેવા પ્રવાહી ઝોલાળાં ફળો પણ શરીરના અવયવોને પોષણ અને ઠંડક આપે છે. પાચનયંત્રને તંદુરસ્ત રાખવા માટે અને શરીરના પાચક રસોને ઉત્પન્ન કરવા માટે અતિશય મહત્વનાં છે આ બધાં ફળોમાં વનસ્પતિન્ય ખનીજ ક્ષારો છે જે લોહીને શુદ્ધ રાખે છે, શરીરને પોષણ આપે છે અને રોગ સામે ટકર ઝીલવાની શક્તિ પેદા કરે છે. લીલા શાકભાજીઓમાં રહેલું વિટામિન “સી” જે ખાસ કરીને લોહીને શુદ્ધ રાખવાનું અને લોહીના પોષણ માટે જરૂરનું તત્વ છે એ પૂરું પાડે છે. શરીરના પોષણ માટે જોઈતો લોહનો જથ્થો આ લીલા શાકભાજી અને ફળો આપે છે.

આ ઉપરાંત પણ આ લીલાં શાકભાજીઓમાં ચૂનો, મીકું, મધક, ફોરફરસ અને એવાં જ બીજાં તત્વો છે જેના ઉપયોગ વિના માણસને ક્ષત્રિયાત થાય, લોહી બગડે અને દાંત પણ બગડે. અને આ મધુ થય એટલે તો અનેક રોગોનાં મૂળ નખાય. આવી રોગજનક રિયતિમાંથી બચવા માટે સગર્ભાવસ્થામાં આ બધાં લીલાં શાકભાજી અને ફળો લેવા અતિશય મહત્વનાં બને છે મગને ઠંડક અને પોષણ ન હૂંમળવાને કારણે આજે આપણા સમાજમાં કમ્બવાનડનું પ્રમાણ રોજ-પ-રોજ વધતું જાય છે અને પરિણામે સ્ત્રીઓના અનેક જાતના રોગો આજે વધવા માંડ્યા છે, આવી રોગજનક રિયતિમાંથી બચવા માટે સ્ત્રીઓના આદાર-વિદારની ચોક્કસ સમજણ અને એનો ઉપયોગ અનિશય મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે.

સામાન્ય રીતે ગર્ભાધાન પડી માતાના શરીરને લોહવાળા ખોરાકની અતિશય જરૂર રહે છે. આ લોહના નરવોથી મહંત્સ

બાળકનું પોષણ થાય છે અને પ્રસૂતિ પછી પણ આ તરવોથી બાળક માટે પૂરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ સાત્ત્વિક દૂધ પેદા થાય છે. જ્યારે માતાને આવે જોરાક મળતો નથી ત્યારે કુદરતી રીતે માતાના દેહમાં રહેલા જન્યાથી માતા પોતાના બાળકનું પોષણ કરે છે—પોતાની જાતને ધસતે પોતાના ભાવિ સંતાનને પોષે છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં જ્યારે માતા પોતાનો આ જથ્થો ખરચી નાખે છે ત્યારે નબળા લોહી વિનાની બને છે, એનું હૃદય નબળું બની જાય છે, હાલતાં—આલતાં અને થોડુંક પણ કામ કરતાં એને થાક લાગે છે. લોહીની ઓછપના કારણે લોહીના ખૂટતા જન્યાથી પચતો જોરાક પચી શકતો નથી અને પરિણામે મંદાગ્નિ અને પાંકુ જેવું રોગગ્રસ્ત શરીર બની જાય છે. પ્રસૂતિ પછી પણ આ લોહીની ખામીના કારણે બાળક માટે પોષણ આપનાર માવણુ નહિ આવવાની ફરિયાદ ઊભી થાય છે અને જતો દિવસે સુવારોગ જેવા લાખંડર રોગના ભોગ પણ બને છે. કેવળ જરૂરિયાત પ્રમાણે પોષણ કરનારા જોરાકના અભાવથી જ આ એક પછી એક ફરિયાદો અને તકલીફ આવે છે.

એટલે આવી બધી તકલીફમાંથી બચવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં આ લોહનો જથ્થો મળી રહે તેવો જોરાક જ લેવો હિતાવદ છે.

આ લોહવાળા જોરાકમાં ઘઉં એ મુખ્ય ખાદ્ય જોરાકનો પદાર્થ છે. પરંતુ આજે આપણી કેણુ બાણે સા માટે શારીરિક શક્તિ ઓછી થઈ ગઈ હોવાના કારણે કે પછી ફેશનના એક અંગ તરીકે જ્યારથી રોજિંદા વપરાશમાં લરની ધંટીનું સ્થાન ઊઠીને મિલની ચક્કીનો લોટ આવે સહ થયો છે ત્યારથી

આ લોહનાં તત્ત્વોને અને એ જ કારણે ધડનાં ખોરાકને ઝેર કરીને જ આપણો સમાજ ઉપયોગમાં લે છે. આ રીતે ધડનાં ઉપયોગથી ન લોહી વધે કે ન લોહનાં તત્ત્વોની ખામી પુરાય. એટલે જો આ ખોરાકનો યોગ્ય માટે ઉપયોગ કરવો હોય તો ધંટીયા દોષો લોહ જ વાપરવો જોઈએ.

લોહનાં તત્ત્વો મેગવવા માટે આ ધડ ઉપરાંત સૂકા મેવો, અંજીર, દ્રાક્ષ, રોરડી, ટમેટાં, ગાજરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સીધાં શાકભાજી દ્વારા પણ આ તત્ત્વ તો મળી રહે છે, પણ વિશેષ પ્રમાણમાં પાકખની ભાજી અને એવી જ બીજી લૂણી મેથી તાંદળાને વગેરે ભાજીઓ પણ આ તત્ત્વો મેગવવા માટે ઉપયોગી છે.

આ ઉપરાંત ખોરાકની વાનીઓમાં દૂધમાંથી પરિણમતી ચીજો, જેવાં કે ડાઘ, માખણ, ઘી મધ્યાર્ધ વગેરે પણ લેવાની જરૂર રહે છે. સગર્ભાવસ્થામાં માતાના અને ગર્ભસ્થ બાળકના યોગ્ય માટે આજના જમાનાનું વિટામિન એ અને ડી. જેવાં તત્ત્વો આ જાતના ખોરાક દ્વારા મળી રહે છે. આવો ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં નહિ મળવાના કારણે કેટલાંય બાળકો સ્ક્રીટાન (Rickets) જેવાં જીવલેણ દર્દોનાં જન્મનાં જ ભોગ બને છે.

સગર્ભાવસ્થા એ સમાજ-જીવનનો અતિરૂપ નાણુક અને સતત જાગ્રત સારવાર માગી લે તેવો કાળ છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ એ પ્રત્યે દુર્ધર્મ કરે તો એ પોતાની જાનનું તો અગ્રેય કરે જ છે, પણ સાથે સાથે સમાજનાં નીતિબંધનો પ્રત્યે પણ બેવકા નીવડે છે.

આજે આપણા દેશમાં જાગમરણનું આવડું મોઢું પ્રમાણ જો કોઈ પણ પરિસ્થિતિને આગળ રી હોય તો એ કેવળ સર્ગમાં

-વચ્ચાની બેજવાબદાર રીતિનીતિ અને જરૂરિયાત પ્રમાણેના ખોરાકની ખામીને જ આભારી છે એ કાંઈપણ માણસને સમજવું સહેલું છે.

આ ખોરાકના પ્રશ્નો વિચાર કરતી વખતે આજે પોપણ આપનારા બોગકને બદલે સમાજ જેના તરફ વધારેમાં વધારે આકર્ષાય છે—એને ખાવાની વાસનાઓ જાગે છે તેવા તબેલા અને મસાલાથી ભરપૂર ઉત્તેજક ખોરાકનો પણ વિચાર કરી લેવો જોઈએ. આવા ખોરાકમાં ગાંઠિયા, લજિયા, ખમણ, ચેવડો અને ખાટા-તીખા પદાર્થો વિશેષ હોય છે. આવો બોગક તેલમાં તળાચેલો હોવાનાં કારણે એમાં જે પોપણ આપનારા તરફો હોય છે એ બળી જાય છે અને પચાવવામાં તકલીફ પડે એવો પોપણ વિનાનો જથ્થો જ રહે છે. આવો જથ્થો પેટમાં જવાથી આતરડાં તો પોતાના સ્વાભાવિક ક્રમ પ્રમાણે એને પચાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ રસકસ વગરના એ ખોરાકને પચાવવા માટે વધારેપડતો શ્રમ કરવાથી આતરડાના પાચક રસો ખાલી થઈ જાય છે, એમાં રક્ષતા આવે છે અને પરિણામે આતરડામાં ગરમી પેદા થઈ ગેસ, અજીર્ણ અને એવા જ બીજા આતરડાના રોગ થાય છે. મર્લાશય, મૂત્રાશય, અને આતરડાં તદ્દન બાળુબાળુમાં જ હોવાના કારણે આ ગરમીથી ઉશ્કેરાયેલું આતરડું આ અવયવો ઉપર પણ દબાણ કરી બેસે છે અને પરિણામે કમુવાવડ, ઊનવા, ગરમી જેવા રોગો થાય છે. પોપણ વિનાનો ખોરાક હોવાના કારણે લોહીમાં ઠંડક આવવાને બદલે ગરમી વધે છે અને પરિણામે પોપણ પાસતું બાળક પણ આ ગરમીની અસરમંથી બચી શકતું નથી. પ્રસૂતિ પછી રતનાનાં અને એના જ ગરમીવાળા બાળકોનાં દર્દોના મૂળમાં માતાનો આ ખોરાક જવાબદાર હોય છે.

દેડમા, મતાના ખોરાક તરીકે દૂધ, ઘી, ડાઘ, વડે, બાન્ડે, લીલાં ટાકલાજી અને ઋતુ પ્રમાણેનાં પોષણ આપનારો ફળો જ લેવા દિનાવડ છે.

એક વાન અહીં નોધવી જોઈએ કે જ્યારે બાળકના દેહમા ચેનનનો સચાચ થાય છે ત્યાર-ખાસ કરીને પાચમા માસ પંજી-માતાને જુદી જુદી વાનીઓ ખાવાની વિશેષ ધ્યાન થાય છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રે આ ધ્યાનને સંતોષવાનો નિર્દેશ કર્યો છે. મર્યાદામાં રહીને ગર્ભસ્થ બાળકની વાસનાને સંતોષવા માટે જ માતા દ્વારા આ ધ્યાન જાગે ત્યારે એ વાસનાની છાનિ થવી જોઈએ.

માતાના ખોરાકની આટલી ચર્ચા કર્યા પછી બાળકના આરોગ્યને નજર સામે રાખીને બીજી પણ કેટલીક વિગતો ચર્ચાવી જોઈએ અને સમર્થાવસ્થામા માતાએ કયા કયા નિયમોનાં બંધનો સ્વેચ્છાપૂર્વક પોતાના ભારિ સંતાનના જવાબ આપવા સ્વીકારવા જોઈએ એ માનાઓએ સમજી લેવું જોઈએ.

ભારતના મુખ્યસિદ્ધિ જે શ્રી સતીશચંદ્ર દાસગુપ્ત આ સાવચેતી માટે નીચેના મુદ્દાઓ રજૂ કરે છે :

કપડા, ખોરાક, દસરત, ચામડીની સ્વચ્છતા, આતરડાની સ્વચ્છતા, મૂત્રાશયની સ્વચ્છતા, હાતીની સ્વચ્છતા, મુસાફરી, લાગણીને ઉત્કેષ એવાં મોઝશોખના મિલનો માનસિક આવાત થાય તેવી પરિસ્થિતિ અને જાતીય મુખ્ય માટે પુરુષ-સદવાસ આમ જુદા જુદા મુદ્દાઓ દ્વારા માતાના અને ગર્ભસ્થ બાળકના આરોગ્યને નજર સામે રાખીને શુ શુ કરવું જોઈએ તેનો નિર્દેશ કર્યો છે આપણે આ બંધની વિગતવાર ચર્ચામા ન હોતીએ

તોપણ સમગ્ર રીતે એક વસ્તુ તો સ્વીકારવી જ નોંધ્યે કે આ બધાની એક યા બીજી રીતે આરોગ્ય ઉપર અસર તો થાય જ છે.

કપડાં સાદાં અને ઢીલાં હોવાં નોંધ્યે. એનો રંગ સફેદ હોવો નોંધ્યે.

ખોરાક પોષક અને જરૂરિયાત પ્રમાણેનાં. તત્ત્વો મળ્યા રહે તેવો હોવો નોંધ્યે.

કસરતથી શરીરનાં તમામ અંગોને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનો જથ્થો પોષણ કરવા માટે. મળ્યાં રહે એ માટે પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનું હરવું-ફરવું થઈ શકે છે.

આમડીની સ્વચ્છતા રાખવાથી શરીરની અંદર રહેલાં એરો બહાર આવી જઈ આરોગ્યને મદદ કરે છે.

આંતરડાંને સાફ રાખવાથી ભાવિ રોગનાં મૂળ નંખાતાં નથી. મૂત્રાશયને સાફ રાખવાથી કેટલાંક એરોનો સંગ્રહ થતો અટકે છે અને પરિણામે આરોગ્ય જળવાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ધક્કો લાગે તેવી મુસાફરી નહિ કરવી નોંધ્યે. આવી મુસાફરીથી પણ કમ્બવાવડ જેવું થઈ જાય છે.

લાગણીને ઉશ્કેરે એવાં મિલનો પણ ગર્ભને ઉત્તેજિત કરે છે અને એ દૃષ્ટિએ એનાથી પણ દૂર જ રહેવું નોંધ્યે.

સગર્ભાવસ્થામાં સંપૂર્ણ અલસ્યપણું જ પાલન કરવું નોંધ્યે. એના ભંગથી જ આજે સમાજમાં અનેક ખોડખાપણુવાળાં બાળકોનો જન્મ થાય છે. કમ્બવાવડો થાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં અલસ્યપણું પાલન અતિથય મહત્ત્વનું અંગ છે.

બાળકોના રોગોનાં કારણોને અનુલક્ષીને ગર્ભાધાનથી શરૂ કરી માતાએ શુ શુ કરવું જોઈએ એનો દૂરકમાં નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. જેની ઉપર સંપૂર્ણપણે બાળકના આરોગ્યની જવાબદારી છે એવી માતાઓ પોતાના આહાર-નિહારને આ દૃષ્ટિએ ઝોંટીને બાળકોના રોગો ઘના અટકાવે એવી આયા રાખીએ.

૨. પ્રસૂતાનો ખોરાક અને બાળકોનાં દર્દો

ગ્રામ્ય પ્રકરણમાં સગર્ભાવસ્થામાં માતાના આવશ્યક ખોરાક અને ગર્ભસ્થ શિશુના આરોગ્યદાયક વિકાસ માટે પાળવાના નિયમોની ચર્ચા કરી. હવે બાળકના જન્મ પછી માતાએ કયો ખોરાક લેવો જોઈએ કે જેથી પોતાનું ધાવણ બાળક માટે સુપ્રત્ય અને નિર્મળ રહી શકે અને બાળકને તંદુરસ્ત રાખી શકે. માતાના ખોરાકની સીધી રીતે ધાવણ ઉપર અસર થઈ બાળકના આરોગ્યને નુકસાન કરે તેવો વખત આ વસ્તુનો નિર્ણય કરવો અતિશય જરૂરનો છે.

પ્રસૂતાના ખોરાક સંબંધે આપણા સમાજમાં આજે બે વિચાર-પ્રવાહો ચાલે છે. એક વિચાર પશ્ચિમ તરફનો છે. એ એવું કહે છે કે પ્રસૂતા સ્ત્રીએ શરૂઆતનો એકાદ-બે દિવસનો ગળો જવા દઈને ગમે તે ખોરાક લેવામાં બાંધ નથી. આ ભોંકો ખાસ કરી દૂધ, દાળ-ભાત, શાક, રોટલી અને રોજિંદો સામાન્ય ખોરાક લેવાની છૂટ આપે છે. આવી દ્વિમાયન કરનારાઓનું એવું કહેવું છે કે માતા ગમે તે ખોરાક ખાય એથી ચલરાત્વાની જરૂર નથી, કારણકે બાળકને જીવનની શરૂઆતમાં જ બધું પચી જાય એવી એનાં આતરડાંને ટેવ પાડવામાં આવે તો પછી કોઈ પણ વખતે એને દરકત આવે નહિ અને બધું કોઠે પડી જાય.

ફૂલની કળી જેવા નાના ચિથુને શું પચે કે ન પચે એનો વિચાર ક્યાં સિવાય ગમે તે ખેરાક ખાવાની માતાને હુટ આપવી અને એ બહુ જ ધાવણ દ્વારા બાળકને પચતું જ લેખએ એવે આગ્રહ રાખવો એવો ખ્યાલ ક્યા અદેશભાંથી આવ્યો હશે એ નથી સમજતું.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે પ્રસૂતાના ખેરાક માટે ચોક્કસ પ્રકારની યોજના કરી છે અને એ રીતે જે લોકો પેતાનો કમ ગાંઠે છે એવી ઝીઝો લાગ્યે જ એ જે દેખાનાં સંખ્યાબંધ દર્દોની ભોગ બને છે.

પ્રસવની દિવામાંથી પસાર થયા પછી સામાન્ય રીતે પ્રસૂતાના દેહમાં વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, એનું જોર વધે છે અને એના પ્રાગ્વ્યના કારણે મદગ્નિ, અપચો અને અજીર્ણ થાય છે. આ એક સર્વસામાન્ય પરિસ્થિતિ છે. એટલે આ મૂળામાં જે ધાવણ પેદા થાય છે એ પણ ભારે, વાતપ્રધાન અને પચવામાં ભારે હોય છે. આ વસ્તુનો વિચાર ક્યા સિવાય ગમે તે ખોગક ખાઈને ધાવણને ઇરાદાપૂર્વક પચવામાં ભારે બનાવવાની દિમાયન બાળકના આરોગ્યને નુકસાનકારી નીવડે છે.

આજે દેટલાય બાળકો કેવળ માનાના ભારે ન પચે એવા ધાવણના દોષથી અજીર્ણ, અપચો, ગાડા, ઊલટી અને ક્યારેક વધારેપડના સંગ્રહથી તાવના ભોગ પણ બને છે. એટલે માતાએએ લગભગ સવા માસ સુધીના ગાળામાં આયુર્વેદશાસ્ત્રે સૂચિત દરેલા માર્ગદર્શન પ્રમાણે જ ખેરાક લેવો જોઈએ. માતાના અને બાળકના આરોગ્ય માટે આ જ દિતકારી છે એમ અમે અનુભવથી કહી શકીએ છીએ.

આપણી ધરિષ્ઠતાઓમાં અને ડોક્ટરી રંગે રંગાયેલાં કુટુંબોમાં પ્રસવ પછી દૂધ ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે. સામાન્ય સમજણ એવી છે કે એથી પ્રસૂતાને શક્તિ અને બળ મળશે. પણ પ્રસવિત્રી-અવસ્થામાં જ્યારે વાયુનું જોર અતિશય વધારે હોય છે ત્યારે આ દૂધનો ખોરાક વાયુને વધારે છે અને એ રીતે વાયુનો વધારો ચવાયી દૂધ પચ્યા વિના જ પડ્યું રહે છે. એમાં ખટાશ આવે છે અને આ ખટાશના પરિણામે સંધિ પકડાઈ સંધિવાતું દર્દ જીભું થાય છે.

આ ઉપરાંત જ્યારે શરીરમાં વાયુનું જોર હોય છે ત્યારે ધાવણની દુઝધવાદિનીઓ ઉપર પણ એનું દબાણ થઈ દૂધને આવતું રોકે છે, તેમ જ આવેલી ખટાશના કારણે શરીરની રસ અને પોષણ કરનારી ધાતુઓનું પણ રોપણ કરી દૂધને યતુ જ અટકાવે છે. મારી ખાસે એવા ઘણા દાખલાઓ છે કે જેમણે સુવાવડ દરમિયાન દૂધ લીધું હોય અને પરિણામે પાછગથા ધીમેધીમે ધાવણ ઓછું થઈ સાવ જ બંધ થઈ ગયું હોય. બાળકને બહારનું દૂધ આપવાની પરિસ્થિતિ આવી હોય.

આવા સથેજોમાં બાળકના નાના-મોટા રોગો થાય છે, માના મૂંઝાય છે અને બાળક પણ રિખાય છે. એટલે ઓછામાં ઓછું ચાગાસ દિવસ સુધી તો દૂધ ન જ આપવું જોઈએ એવો અમારો નમ્ર અભિપ્રાય છે.

આટલી દૂધની સ્પષ્ટતા કર્યા પછી હવે સામાન્ય ખોરાક વિષે વિચાર કરીએ.

માતા જે પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થાય છે એ જોતાં અને આપુવેદશાસ્ત્રે નિર્માણ કરેલા પ્રસૂતાના ખોરાકનો વિચાર કરતાં

ન્યારે કોઈ પણ આધાન અને શ્રમના પરિણામે વાતપ્રકોપ થયો હોય ત્યારે સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ ખોરાક આપવાની લક્ષ્યમણું કરી છે. આથી વાયુ શત થાય છે અને શ્રમના પરિણામે ગુમાવેલી નાકાત પાંડી આવે છે.

પ્રસૂતિ પણ આવો જ એક આધાત અને શ્રમમુક્ત રોગ ગણાવી શકાય. એટલે એમાં પણ ખોરાકનું મુખ્ય અંગ સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ પદાર્થ જ રહેતું જોઈએ.

પ્રસૂતિના ખોરાક તરીકે સૂત્ર એક એવો સંપૂર્ણ અને પોષક પદાર્થ છે કે જે એનું મેવન યોગ્ય પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો પ્રસૂતાના દર્દો ભાગ્યે જ રહે છે. એનો ઉષ્ણ ગુણ આમનું પચન કરી વાયુને દૂરે છે અને પચ્યા પછી એ જ સૂત્રનો વિષાક મધુર થતો દોનાથી શનિ આપે છે.

સવારના મઠે ગોઝ ઘીનો દોઢ-એ તેલાનો લાડવો ખાઈ ઉપર પાનળી મગની સૂંઠ નાખેલી ગજ પીવામાં આવે તો વાયુના પરિણામે થયેલી મંદાગ્નિ દૂર થઈ બપોરના કકડીને જૂખ લાગશે. આથી બપોરની જૂખ વાગે ત્યારે ઘડે ના ભોટને બરાબર ગેડીને દાહો પડી જાય ત્યારે બનાવેતો શીરો, પૂરના પ્રમણમાં ગ્રોણ નાખેલી પુરી કે બાજરાનો રોટલો અને મીઠું ચડાવેતું અદુ કે કેરાનુ અથાત્ર આપી શકાય છે રાત્રે પણ આ જ પ્રકારનો ખોરાક આપવો જોઈએ. શરૂઆતના આડેક દિવસ આ પ્રમાણે ખોરાકનો ઉપયોગ કરી પૂંતા પ્રમાણમાં સૂત્રનું સેવન કરવામાં અને પછી ધીમે ધીમે સામાન્ય ખોરાક તરફ જવામાં આવે તો દરકત નથી.

પ્રસૂતાવચ્ચાના શરૂઆતના દિવસોમાં ન્યારે વાયુનું નેગ વધારે હોય છે ત્યારે અજીર્ણ થવાથી આંતરડામાં ખેટી ગતી

ઉત્પન્ન થઈ શકે છે આ દર્દને દૂર કરવા માટે કેટલીક કમનસીબ ઓછો દહી કે ઝાંઝા પીને એ દૂર કરવાના પ્રયત્નો કરે છે અને પરિણામે જિંદગીભરના મુવારોગની બોગ બને છે મારા એક મિત્રના પત્નીએ આ રીતે ઉસ્કેરાદને દદમાથી છૂટવા માટે છાનામાના દહીનો વાટકો ભરીને પી ગયાનું હું જાણું છું, અને આજે એ વાતને સાત-આઠ વર્ષ થઈ ગયા છતાં એ રોગી દશામાથી નથી છૂટયા એનો હું સાક્ષી છું આવી ખાટી વસ્તુઓ અને તેના સલાતવાળા અથાણાના સેવનથી શરીરમાં બાપેલી ખટાર વધે છે અને પરિણામે જીવન જીવન અંગે ઉપર અને ખાસ કરીને ગર્ભાશય ઉપર સોજો આવી વિવિધ પ્રકારના રોગના મૂળ નાખે છે

સામાન્ય ખોરાક ઉપર ચઢી ગયા પછી ખોરાક સાથે ધીમે ધીમે યુદ્ધ કે મેથીવાળા લાડુ, કાટલુ કે બીજા અનુરૂપ પાક-પકવાનો પ્રસૂતાની પાચનશક્તિનો નિર્ણય કરીને આપવામાં હરકત નથી

આ રીતે વિધિસર ખોરાક લેવાથી ભાગ્યે જ માતાનું ધાવણ બગડે છે કે ભારે થઈ બીજા કોઈ પણ આરોગ્યને નુકસાન કરે એવું રહે છે. માતા પણ તસતસતા નવા લોહીરાળી બને છે અને એના બાળક માટે પણ ધાવણથી સતુષ્ટ થાય એટલું એાખુ નિર્મળ ધાવણ મળી રહે છે

પરંતુ જ્યારે જ્યારે માતાના ખોરાકમાં જે નવરસ આવે છે, માતા પોતાની આનંદ ખાતર પોતાની સ્વાદશક્તિને સતોષવા માટે બાળકને ધાવણ દ્વારા ન પચે એવો ખોરાક લે છે, માટે જ બાળકને જીદ જીદ દર્દો થાય છે લાડુ લાપખી દૂધપાક, વાપડા ચાકભાજી અને કોળા અને એવા જ બીજા ખોરાકો આવી નાના બાળકોના રોગોનાં મૂળમાં હોય છે

ત્યારે ત્યારે બાળક અચાનક રડવા માડે, રડીરહીને ચીસો પાડે, ત્યારે બાળકને પેટમાં દુઃખે છે એમ સમજીને પહેલાં તો બાળકને ઝાડો આવી જાય એવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હાંક્યા સાથે દરડેનો ધસારો કરી એમાં રતી જેટલી સંચયની જુકી મેળવીને આપવાથી આ રીતે પેટમાં વાયુનું જેર થઈ ને દુઃખાવો થયો હશે એ શંકા પડી જશે. તાત્કાલિક મળ કાઢવા માટે ગિમસરાઇન સિરીજ કે સાલુની સોમડી પૂટે ચડાવી ઝાડો કરાવવાથી પણ બાળકને આરામ આપી શકાય છે.

ખોરાકની ગેરવ્યવસ્થાથી ને પ્રદૂર્નનાં હર્દો બાળકને થાય છે એમાં લક્ષણો પરત્વે લુદાં લુદાં ઓપધો ને અનુભવે મદરતનાં ઉપયોગી માલૂમ પાયાં છે એ રજૂ કરીએ છીએ.

તાવ : માતાના હારે ખોરાકના કારણે જો એ ન પચાવી શકે તો એનો હાર રહે છે અને પરિણામે તાવ આવે છે આ રીતે આવના તાવમાં અતિવિષ, હાંક્યા, હડુ, પીપર, નાગરમોઘ સમાન વજને લઈ, ખાંડી, હપડે ગાળી એમાંથી બાળકની ઉંમર અને હાંનાં જોરના પ્રમાણમાં એક રીતીથી માંડીને અરધો વાલ સુધી પાણી કે માતાના ધાવણ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

ઝાઠાં : બાળકને વારંવાર ધવગ્રવ્યા કરવાથી ઘણી વખત ધાવણનું અજીર્ણ થાય છે અને વારંવાર વાસ મારતા ઝાઝ થવા માડે છે. આવું થાય ત્યારે માતાએ એકાદ દિવસનો ઉપવાસ કરી બાળકને ઓછામાં ઓછી વખત ધવગ્રવણ જોઈએ અને વારંવાર ચમચીથી થોડું થોડું સાદું પાણી પિવડાવવું જોઈએ. દવા તરીકે દરડે, સૂદ, ઇંદ્રજવ, લીંગડાનાં પાન અને હાંક્યાનું સમાન વજને ચૂર્ણ કરી એમાંથી એક રીતીથી અરધો વાલ સુધી પાણી સાથે આપવું. આથી અજીર્ણ દૂર થઈ ધાવણને પચાવવાની

તાકાત આતરકામાં આવશે અને ગમે તેવા અજીજના ઝાડા હશે તોપણ દૂર થઈ જશે.

આ ઝાડાના દંદમાં કોઈ દિવસ અરીણુ કે ખીજાં ઝાડાને પકડનારા ઔષ્ધો બાળકને આપવાની અમે વિરુદ્ધ છીએ, કારણ કે એથી આતરકાંતે સ્વાભાવિક રીતે કામ કરતાં અટકાવીને દવાના જોરે પકડવાથી ઘણી વખત બાળકને આફરો ચડી જાય છે અને બાળકને વસમું લાગે છે.

આફરો : ચૂંક—માતાએ વાવડો પદાર્થ ખાધો હોય છે ત્યારે એની અસર ધાવણ દ્વારા બાળક ઉપર પણ થાય છે પેટમાં વાયુનું શળ આવતું હોય છે ત્યારે એની પીડના કારણે વારંવાર રડે છે અને રહી રહીને ચીસો પાડે છે. આવું થાય ત્યારે શેકેલી ઢિંગ, સંચળ, અજમા અને કાંક્યાને ચોરસિયા ઉપર ઘસી પિવડાવી દેવું પવન છૂટી જઈ બાળકને શાંતિ અને આરામ આપશે.

ઊલટી—ઘણી વખત બાળકોને જરૂરિયાત કરતા પણ વધારે વખત ધનઝવવામાં આવે અથવા ઉપરાઉપરી દૂધ પિવડાવવામાં આવે તો બાળકની હોઝરી આ ભાર સહન કરી શકતી નથી. પચવામાં ભારે એવા દૂધના કારણે વાયુનો ભરાવો થઈ ઘણી વખત ઊલટી થાય છે. ધીવરના મોજા થઈ એ વધીને નીચે આવી ગયું હોય છે ત્યારે પણ હોઝરી ઉપર દબાવું થવાથી ઊલટીઓ થાય છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં કપૂરકાચલી, કાઠિયો લોખાન, કીરમાણી અજમા, કાળી છૂરી અને સંચળ સમાન વજનને લઈ ગૌમૂત્રના અનુપાત સાથે દહીંની ઉમરના પ્રમાણમાં રતીથી અરધો વાલ આપવાથી ઊલટી બંધ થઈ જશે અને સતત આપ્યા કરવાથી ધીવરનો મોજો દૂર થઈ બાળક તંદુરસ્ત બનશે.

માતાના દૂધના કારણે યતા જુદા જુદા રોગો ઉપર જુદા જુદા પ્રયોગો આપવાથી બાળકને કાયમી આરામ અને શાંતિ આપશે. એનો શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપયોગ કરવાની અમે બલામણુ કરી છીએ.

પરંતુ સાચી રીતે તો દવા એ દર્દને દબાવવાની વસ્તુ છે એને દૂર કરવા માટે તો માતાનો આદાર-વિદાર અને રહેણી-કરણીની શુદ્ધિ જ અદસ્તવનું સ્થાન ધરાવે છે. દર્દો ઉપર યોગ્ય મારવાને બદલે જીવનના સાર્વિક ક્રમથી કાયમી દૂર કરવા માટે જ પોતાની તમામ સાધન-સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે.

૩. ગળથૂથી શા માટે ?

ખાળકોના દર્દોમા કોણુ જવાનદાર છે એના કારણે જોતાં મમાજનુ અહાન આજસ અને જેપરવાઈ અતિશય મહરનુ' સ્થાન ધરાવે છે આ સત્યને સમજવા માટે નીચેનો દાખલો મદદરૂપ થતો હોવાથી રજૂ કરુ છુ

હિન્દુસમાજમાં આપણે જાણીએ છીએ કે બાળકના જન્મ પછી શરૂઆતના એકાદ-બે દિવસ બાળકને ગળથૂથી પિવડાવવામાં આવે છે આ ગળથૂથી શા માટે પિવડાવવામાં આવે છે તેનો કોઈ દિવસ આપણા સમાજે વિચાર સુદાં કર્યો નથી ચાલી આવતી રૂઢિના કારણે એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ આજના કોઈપણ જાતના વિવેક વગર જૂનુ એટલું ખરામ એવી માન્યતા ધરાવતા સમાજમાં કેટલીય લોકોપકારક યોજનાઓને પણ આપણે છોડવા માંડી છે અને ગળથૂથી પણ આ જ રીતે વિસારે પડના માંડી છે.

જ્યારથી આપણુ સામાજિક જીવન પલટાવું ગયુ છે, સંયુક્ત જીવનની લાવના અદરશ યવા માંડી છે, અને આજના આર્થિક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે કુટુંબની ઓથ છોડીને જ્યારથી એકલવાયુ સહેરી જીવન, જીવવાની પ્રથા સર થઈ છે ત્યારથી આપણું વ્યક્તિગત તેમ જ સમગ્ર પ્રજાનુ આરોગ્ય કથળવા માંડ્યુ છે

શહેરી વસનાટના કારણે નની એવી ઝોડીમાં જ જીવન પસંદ કરવાનું હોવાથી આજે મોટા ભાગની પ્રજા ઇસ્પતાનોમાં જ થાય છે એ કે તથા જાણના નાના કુટુંબ માટે જો કે આ પ્રથા આસીર્વાદરૂપ છે તોપણ આવી ઇસ્પતાનોમાં જે રીતે બાળકોની સાગવાર પ્રવાસમાં આવે છે એ તરફ તો જાહેર જનતાનું ધ્યાન દોરવું જ ન્હી.

બાળકોના જન્મ પછી આપણી પ્રાચીન રીત પ્રમાણે ગળથૂંની આપવામાં આવે છે પરંતુ જ્યારથી આવી ઇસ્પતાનો શરૂ થઈ છે અને શહેરી જીવનમાં આ ઇસ્પતાનોનો જ મુખ્ય વપરાશ હોવાથી આવી ઇસ્પતાનોમાં આ ગળથૂંની આપવાને બે ને ઝુકોઝ કે એવી જ બીજી કાંઈ પોણા આપનારી 'કાર્ગો હાઇકુડ' જેમાં વધારે પ્રમાણમાં હોય તેવી વસ્તુઓ આપવામાં આવે છે જો કે મુખ્યત્વે ઝુકોઝ જ વપરાય છે.

આ ઝુકોઝથી પોણા મળે છે, બાળકને સ્મિત પણ કાઢે એ આપવું હશે, પણ શું નવજનત સિશુને અત્યારે આવી સ્મિતની પહેના જરૂર છે? જે અમપૂરક એ માના ઉત્તરમાંથી બહાર આવ્યું છે, માએ નવ માસ દરમિયાન જે જાતનો ખોરાક ખાઈ બાળકને પોષ્યું છે, એવા પોષણથી વારસામાં મળેલી લોહીની ગરમીનો અને મળતો શું પહેલા નિકાલ કરવો જરૂરી નથી?

સખ્યાબંધ બાળકો રોગી બનીને મારા દવાખાને આવે છે! આવા બાળકોની માતાઓ એ જ ફરિયાદ કરે છે કે પેા મોટું થઈ ગયું છે, શરીરે ગૂમડા નીકળ્યાં કરે છે, અવાર નવાર આંખો આવી જાય છે અને ક્યારેક સસણી અને દાઝ જેવું પણ થઈ જાય છે આ ફરિયાદો શું સૂચવે છે? નાના બાળકને ગૂમડાં થવાનું કારણ? બે-ત્રણ માસના બાળકને આંખો

શા માટે આવવી જોઈએ ? એરંદિયું અને એરી ન જીજી ધરગથું દવાઓ આપ્યા છતાંય એના પેટનો લરાવો ઝાંછો થતો નથી એનું શું કારણ ?

કારણ બહુ જ સ્પષ્ટ છે. બાળકને વારસામાં જે મળ મળ્યો છે એનો નિકાલ થયો નથી, લોહીની ગરમી રામી નથી. આ અને આવા કેટલાય માંદગીના પ્રશ્નો કેવળ એક જ જૂલના કારણે ખડા ચાય છે અને સામાજિક અસાનનું જોગ બાળક બને છે.

કોઈ એમ પૂછે કે ગળથૂથી એટલે શું ? અને એનો જ ઉપ-યોગ આ પ્રસંગે શા માટે ? આ પ્રશ્નોના જવાબ માટે ગળથૂથીનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ આપવો જરૂરી છે.

ગળથૂથી એ કેવળ એક જ વસ્તુ નથી, એમાં ત્રણ વસ્તુ-ઓનો સુમેળ સાધવામાં આવ્યો છે. આમાંની પ્રથમ વસ્તુ ગોળ અથવા મધ છે, બીજી વસ્તુ તૂરો રસ (કપાચ) ધરાવતી કોઈ પણ વનસ્પતિનો રસ છે, અને છેલ્લી ત્રીજી વસ્તુ ઘી છે. આમ ત્રણ વસ્તુનું સંયોજન એટલે ગળથૂથી. આ સંયોજનને પુદ્ધિની કસોટી ઉપર ચડાવ્યા પછી એની શાસ્ત્રીયતા અને નવ-જાત શિશુને એની ઉપયોગીતા માટે કોઈ પણ એની વિરુદ્ધ કશું જ નહિ કહી શકે.

આ સંયોજનમાં પહેલી વસ્તુ ગોળ છે. આ ગોળ એટલે દેશી શેરડીમાંથી જ બનાવેલો ગોળ લેવો જોઈએ અને તેમાં જૂનામાં જૂનો વિશેષ ગુણુપ્રદ મનાય છે.

આયુર્વેદ-શાસ્ત્રે ગોળને સક્રિયપ્રદ બળ આપનાર, મૃદુવિરેચક માન્યો છે. એમાં રહેલા મધુર રસથી પોષણ મળે છે. એટલે કાર્બોહાઇડ્રેટના તરવો પણ આ રીતે બાળકને મળી રહે છે.

આપણે જોઈએ કે બાળકને વારસામાં મળેલા મળતો તાત્કાલિક નિકાલ કેવો જોઈએ જો નિશ્ચિત વખતમાં બાળકને ઝડો ન આવે તો બદારથી કોઈ વસ્તુનો ઉપયોગ કરીને પણ ઝડો લવવો જોઈએ આરોગ્યશાસ્ત્રમાં મળના નિકાલને બહુ જ મદદરતુ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે આ રીતે જોતાં ગોળના મૃદુરિચયન ગ્રુહથી આ હેતુ સદૃશ રીતે સરે છે. જ્યારે ગુડોઝમાં આવો શુષ્ક બાગે જ દેખાય છે ગોળના ઉપયોગથી પોષણ પણ મળે છે અને બાળકને શાન્તિ આપે છે.

બીજી વસ્તુ છે તૂરો રસ ધરાવતી કાંઈ પણ વનસ્પતિનો રસ સામાન્ય રીતે મગધૂથીમાં આંખના પાનનો તેમ જ કેટલાંક રસગોળાં જેવા વિશેષ ગરમી પડતી હશે ત્યાં લીંબડાનાં પાનનો ઉપયોગ કરનામાં આવે છે

આ જ વનસ્પતિઓના ગુણધર્મને અનુસરીને તુરતમાં જન્મેલા બાળકને લોહીમાં મળેલી વારસાગત ગરમી શાંત કરના માટે આવી વનસ્પતિઓ અતિશય મદદરતુ સ્થાન ધરાવે છે તૂરો રસ લોહીનું શોષન કરે છે, શાંત કરે છે અને શુદ્ધ બનાવે છે લીંબડાનો જ છૂન ગુણ વારસામાં મળેલી કાંઈ નિહારયુક્ત એવી પરિસ્થિતિમાંથી પણ નિર્ભય જન વે છે ચાંદી, ઉપદ્રવ, પ્રમેહ અને એવા જ બીજાં એવી દર્દોની માળક ઉપર અસર ન થાય એ માટે પણ ઉપયોગી બને છે આ ઉપરાંત લીંબડાનો સરીરને ઠંડક આપવાનો ગુણ ગરમીવાળા પ્રદેશમાં બાળકને ગરમીની અસરમાંથી બચાવે છે, ગરમી સામે ટક્કર ઝીંટના ઠંડક આપે છે.

ત્રીજી વસ્તુ ઘી છે બાળકને વારસામાં મળેલા મળતે સુવાળો કૌં આતરડાથી જુદો પાડી ગદાર ધકેને છે. આતરડાને દ્રણ

રાખે છે અને માના ઉદરમાંથી બહાર આવતાં જે શ્રમ લાગ્યો છે એને દૂર દૂરે છે.

આયુર્વેદના પાયામાં રહેલા શરીરના જીવંત અસ્તિત્વને બતાવતાં વાત પિત્ત કફને પણ આ ત્રિપુટી સમધારણ કક્ષામાં ગળી આરોગ્યને જાળવે છે. તૂરો રક્ત પિત્તને સુચોગ્ય રાખે છે, જૂનો ગોળ કે મધ કફના અનિરેકને ઓછો કરે. છે અને ઘીનો સ્નિગ્ધ ચીકણા આપવાનો ગુણ વાયુને દટાવે છે.

આમ ત્રિદોષની દૃષ્ટિએ પણ આ સંયોજન બહુ જ મહત્વનું બાળકના આરોગ્ય માટે બની જાય છે. પરંતુ આગના શહેરી જીવનમાં આ યોગ્યતા લગભગ હુમ યમ ગમ છે અને માટે જ આજે શહેરોનાં દવાખાનાઓ બાળકોના અનેક રોગોથી ભરાયેલાં, નગર પડે છે. પ્રભાને જાગૃતજીવિથી લોકોપકારક રિવાજોને અનુસરશે તો આજે જે કંગાળ દયા આપણા બાળકોના આરોગ્યની છે તે દૂર થશે, બાળકો હૃદયપુષ્ટ અને નીરોગી રહેશે. માતાઓ ! તમારાં બાળકોના લલા ખાતર ફેંચતી કાંઈ પણ મોહ-જાળમાં ન ફસાતાં આયુર્વેદની પ્રાચીન પ્રમાણે જ અનુસરણ કરો અને લાવિ વીરવાન પ્રભા ધડો. ગળથૂથી એ જન્મતા બાળક માટે અમૃત છે. એને વિસારે ન પાડો.

૪. બાળકોનાં જ્ઞાનનાં દર્દો-જવાબદાર કોણ ?

બાળકોનાં દર્દોનો વિચાર કરતી વખતે આ દર્દોના મૂળમાં રહેલાં ત્રણ કારણોનો વિચાર બહુ જ મહત્વનો બને છે.

- ૧ બાળઉછેરના અજ્ઞાનથી થતાં દર્દો.
- ૨ ઋતુએના ફેરફારથી થતાં દર્દો.
- ૩ વારસાગત દર્દો

આમાંથી સમાજના અજ્ઞાનના કારણે ગળથૂથીના 'અજાવે' થતાં દર્દોનો વિચાર આપણે કરી ગયા. આ પ્રકરણમાં માતાના અજ્ઞાનથી કેવી પરિસ્થિતિ બાળકોના આરોગ્યની થાય છે એ જોઈએ. બાળઉછેરનું અજ્ઞાન એ પાયાનું કારણ છે. ક્યારેક અજ્ઞાનમાં થોડાંક આજસ અને બેપરવાહી ભેળાં થાય છે અને પરિણામે કેટલાંય બાળકો બગડે છે.

સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકોનો જ્ઞાન વહેવો, રસી આવવી કે ચરત વહેવી એ બહુ જ સામાન્ય હકીકત છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કોઈ માતા એની સારવાર કરવાની ચીવટ નથી રાખતી, તો પછી એ શા માટે વહે છે, એનાં શુ કારણો છે, એનો વિચાર તો ક્યાંથી કરે ?

આજે આ રોગ જે મોટા પ્રમાણમાં દેખાય છે એનાં બે કારણો છે. સામાન્ય રીતે સરદી કે પવન લાગવાથી જ્ઞાનમાં સજ

આવે છે, મોઝો પેદા થાય છે અને જો સારવારનો વિલંબ કરવામાં આવે તો પાક પણ થાય છે. પરંતુ આતું બહુ જ ઓછું બને છે. શરદી કે પવન ન લાગે એ માટે માતા પૂરતી કાળજી પણ દેવાય રાખે છે. તોપણ આજે જે પ્રમાણમાં આ દર્દો શરૂ થયા છે એ માટે તો માતા જ જવાબદાર છે. અસુરસવાર કામના માટથી કે રાત્રે લાંબા મેનમાં બાળકને સૂતાંસૂતાં જ ધવડાવવાની ટેવ રાગેલિ ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રથમ દર્શને દેખાતું બહુ જ સામાન્ય કારણ પણ આજે બહુ જ બ્યાપક છે.

માતા સૂતા સૂતા બાળકને ધવડાવે એમા કાનના દર્દો તે શી રીતે થતાં કરો, બસા ? આવો પ્રશ્ન કેટલાક માણસો જરૂર કરશે. કેટલાક આવા કારણ પ્રત્યે હાસ્ય પણ કરશે. છતાં આ એક નક્કર હકીકત છે.

બાળક સૂતાં સૂતાં પડખાબેઠ ધાવતું હોય છે ત્યારે નીચલા જઠખા નીચે આવેલી કાન સાથે મંબધ ધરાવતી યુસ્તેકપન દ્યુબ ધાવવાની ક્રિયાથી થતા સડાય-વિકાસથી દબાયેલી રહે છે. ઉપરાઉપર આવી પડતી આ પરિસ્થિતિથી ત્યાં સોજો આવે છે, પાક થાય છે અને રસી પણ વહે છે. આ દર્દનું મૂળ કારણ છે. જ્યારે આના ઉપચારો શુ થાય છે ? હાઇડ્રોજન પેરૉક્સાઇડથી ફીણ લાવી ઉપરનો મેલ અને રસી દૂર કરવાનો હેતુ જરૂર સરે છે, પણ આથી તો રૂઝ લાવવા માટે જે આમડી રિયર થતી હોય છે એ વારવાર ઉશ્કેરાઈને નબળા બને છે અને પરિણામે રૂઝ લાવવનું વિલંબે પડે છે દરરોજની પિયકારીઓ મારીને કાનને સાફ રાખવાની ક્રિયા છેક કાનનો પડદો નબળો પડી જાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે છે અને એવા જ બીજાં ઔપધાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

જ્યારે બીજી તરફ દરરોજનું સૂતાં સૂતાં ધવરાવવાનું ચાલુ જ રહેવાના કારણે દર્દ તો ઓછું થવાને બદલે ચાલુ જ રહે છે, કારણકે દર્દનું કારણ જ ધવરાવવાની રીતનું અજ્ઞાન છે. આમ કેવળ માનાનું અજ્ઞાન બાળકના લવિષ્યના કાનના અનેક રોગોનાં મૂળ નાખે છે.

પરંતુ જો બાળકને બેઠાં બેઠાં ઓડ નીચે દાઢ રાખીને નમ્મા સિવાય દટાર સીધાં રહીને ધવરાવવામાં આવે તો આથી બાળક સહેલાઈથી તકલીફ વગર ધાવી શકે છે અને લવિષ્યના કોઈ પણ નુકસાનમાંથી બચે છે.

આ ઉપરના કારણને દૂર કર્યા પછી કદાચ જરૂર પડે તો દર્દને શાંત કરવા માટે નીચેના પ્રયોગોમાંથી કોઈ પણ ઉપ-યોગમાં લેવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

માંગ ખડે અને બાળક અચાનક રડવા માંડે અને અવાર-નવાર કાન ખેંચે તો એનો કાન દુઃખે છે, મદારથી લાગેલા પવનના કારણે એમાં ગળા આવે છે, એમ માનવું જોઈએ. આ વખતે ચોખ્ખું તલનું તેલ વાટકામાં લઈ એમાં ચપટી મધારે વજ અને મરવાનાં પાંચ-માત પાન નાખી મરમ કરી લેવું અને બાળક ખમી શકે એટલું મરમ રહે ત્યારે બે બે દીપાં કાનમાં નાખવાં. દુધાવો-શળા ઓર્ડ ધર્મ જમો અને બાળક ધસધસાટ ઊંઘી જશે.

કાનમાં ફેંકી થઈ દોષ, પડુ વહેતું દોષ, આલુચાલુનો કાંન ચેપ લાગીને તનડી મથો દોષ તે વખતે એક તોટા તલના તેલમાં ૦૧ તોલે લીંબકાનાં પાનની ચટણી બનાવીને ભગિયાંની જેમ તેલમાં તળી નાખો અને દરી બધ ત્યારે ગળીને કાનમાં દીપાં નાખો. આલુચાલુના તનડી મથેલા બાળ ઉપર પણ, ૦૧ ની દો. આથી

અદરનો પાક રાઈ જશે, પરુ આવતું બધ યઈ જશે અને બાળકને આરામ થશે

ચોખ્ખુ ધૂણેલ તેલ પણુ ગરમ કરીને નાખી શકાય. આકાનાં પાકાં પાનને ગરમ કરી એનો રસ પણુ કાનમાં સળુકા આવતા હોય ત્યારે નાખી શકાય. આવા તો અનેક પ્રયોગો. આયુર્વેદશાસ્ત્રે રળૂ કયાં છે. પણુ સાચી રીતે તો અવાં દર્દો જિભા જ ન થાય એવી સમજણભરી સારવાર જ દર્દોને જોછા કરી શકે. માતાઓ, થોડી ચીવટ અને સાવચેતી રાખજો તો તમારાં બાળકો સુખી રહેશે અને નીરોગી બનશે

૫. દૂધિત ધાવણ અને બાળકોનાં દર્દો

માતાનું ધાવણ એ એક એવું નિમંજી અને બાળકના પોષણ માટે અમૂલ્ય છે કે જે એ એના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં હોય તો બાળક નીરોગી અને તંદુરસ્ત જ રહે. પરંતુ આજે આપણા સમાજમાં આવું નિમંજી દૂધ દેખાય છે ખરું ? બે કે ત્રણ માસના બાળકને લઈને માતા ત્યારે ત્યારે વેઇ કે ડોક્ટરના ડમગ ધસે છે ત્યારે એ પોતે જ ધારે તો રોગના કાગળને ફર ફરી બાળકને સાજું કરી શકે છે એવો ખ્યાલ એને કેમ નથી આવતો ? પોતે જે અનાજનું ઝેર કરીને બાળકને દૂધ વાટે પિવડાવે છે એવું જ આ પરિણામ છે.

સવાર પડે છે અને મારા દવાખાને ગતવા અને કુદરતી રોગોના દર્દીઓ તેમ જ ધાવણના દોષથી થતા લુધ લુધ રોગોના બાળકોનો વધારો થાય છે. દેશના તમામ વેઇ-ડોક્ટરની આ જ પરિસ્થિતિ છે. હેઠ્ઠાં દસ વર્ષના માણે આપણા સમાજની બાળકો માટેની માવજતનો કુટુંબ ઇતિહાસ આપણી સામે રજૂ કરે છે. આ કુટુંબીતાને વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં જોવા માટે દેવતાક દાખલાઓ જ મારે તમારી સામે રજૂ કરવા છે.

બાળની ઉંમર આજે ૨૫ વર્ષની છે. શરીરિક તંદુરસ્તી પ્રથમદર્જને તંદુરસ્ત લાગે છે. અત્યાર સુધીમા આક પ્રચુતિ

આવી છે પણ કમનમીએ આમાંનું એક પણ ફરજદ આજે હવાત નથી. પ્રસવ પછી એકાદ માસ સુધી બાળક તંદુરસ્ત રહે છે, પણ પછી તો ધીમે ધીમે મુકાતું જાય છે, અવાજ ધીમે પડવા માંડે છે, અને કેમ જાણે ગળું પકડાતું હોય અને પરાણે અવાજ કાઢવો પડે તો હોય એવું લાગે છે. આની સાથે જ શ્રમ ઉપર ચાંદાં અને ફેડલા ચલા માંડે છે. આવી સ્થિતિમાં માડ મહિનોમાસ બાળક કાઢે છે અને અંતે માઆપને રોતાં-કકળતાં મૂકીને પ થે પડી જાય છે.

આમ એકાદ શરઆતમાં નહિ પણ આઠ-આઠ વખત પુનરાવૃત્તિ થઈ છે આમાં દોષ કોનો ? માતાના ધાવણનું પરીક્ષણ કરતાં એ અનિશય બારે અને ઉશ્કેરાયેલું પિત્તમિશ્રિત લાગે છે. ધાવણ વાટે બાળકના પેટમાં જતા જ એ ઉશ્કેરાયેલું, પિત્તપ્રધાન ધાવણ બાળકના લોહીને ઉશ્કેરે છે, એમાં ગરમી લાવે છે અને કામગમી કામગી લાગથી શરઆત થઈ આખા પાચન-યંત્રને ચારણી જેવું બનાવી દે છે. મોઢું આખું ખદખદી જાય છે અને ખુલી પરિસ્થિતિ તો એવી હોય છે કે બાળકને એ ગરમી-વાળું ધાવણ ધાવતાં જ બીક લાગતી હોય એવું જ લાગે છે અને અંતે ધાવણ અને પોપણ વિના એ મરણ પામે છે.

દાખલો બીજો

બાઈની ઉંમર ૩૦ વર્ષની છે. અત્યાર સુધીમાં ચાર પ્રસૂતિ આવી છે. કુદરતની કૃપાથી બાળકો તમામ જીવે છે, પણ એમાંથી એક પણ તંદુરસ્ત નથી. ખાસ કરીને ત્રીજા મહિનાથી જ ગૂમડાં, ફેડકા અને નાનીમોટી ગાંઠો ચલાની શરઆત ચલા માંડે છે. એક મટે છે અને બીજી ચાલે છે. એ મટે છે ને ચાર કયાંકથી

દેખાય છે માતાય આથી તો કંટાળી ગઈ છે સતત દેખરેખખરી સારવારના કારણે બાળક જીવી જાય છે પણ સ્વચ્છતા એકાદ-બે વર્ષ તો ગૂમડનો ત્રાસ જમપુરી બનાવી દે છે.

દરેક બાળક આ જ રીતે ધીમે ધીમે મોટું થઈ જાય છે, ખાવા-પીવા માંડે છે અને એ રીતે દિવસો ખેંચે જાય છે આ જીવનમાં નથી કેઈ કુટુંબના માણસને આનંદ કે નથી જન્મ પામતા બાળકને આનંદ સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકનો જન્મ સમાજને આનંદાવક હોય છે પણ આ કુટુંબ માટે તો એ વસ્તુ બની જાય છે આ એક ખીજે ધાવણના જ દેવથી થતા રાગનો દાખલો છે

ઉપરના બે દાખલા ઉપરાંત જુદા જુદા ખીજા અનેક મકારના નાનામોટા દાખલાઓ આપી શકાય સહેજ જાગૃતજીવિની સમાજના આરોગ્યને તપાસનામાં આવે તો મોટા ભાગના દર્દો નાની એવી બૂલસુ જ પરિણમ હોય છે બાળકોના દર્દોમાં આવી બૂલો માતા દ્વારા થાય છે દાખલા તરીકે બાળક નાનું હોય, હજુ તો ધાવણ દાગ જ પોષણ પામતું હોય, ત્યાંજ માતા ફરી ગર્ભવતી થાય છે એને લાગ્યે જ ખ્યાલ આવે છે કે ગર્ભવતી અવસ્થામાં બાળકને ધવડાવવાથી એ ધાવણ ખાતુ થયેલું હોવાથી પચવામાં ભારે પડે છે. બાળકને પડખામાં સુવડાવવાથી પડૂધવો લાગી મગવા માંડે છે. ગર્ભાવસ્થાના કારણે માતામાં વધેલી ગરમીથી પડખામાં સતેલા બાળકને એનો તાપ લાગે છે અને એને પરિણામે જાળકની ચોષક ધાતુઓ નજીક પડી મુકાવા માંડે છે અને બચક રોગનું બોમ બને છે. પરંતુ એકલવાઈ અજણ માતા તો બાળકને ધવડાવે પણ છે અને પડ-

ખામાં લેવાનું પણ ચાલુ રાખે છે. બ્યારે કોઈક ખ્યાન ખે ચે છે ત્યારે જ એને બાળકના આરોગ્યની ગંભીર પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવે છે અને ત્યારે જ એ બંધ કરે છે. પરંતુ આ ગાળા દરમિયાન તો બાળક ગળીને દોરડી જેવું થઈ ગયું હોય છે. પેટ ફૂલી ગયું હોય છે, આંતરડાં નબળાં પડી ગયાં હોય છે, ક્ષીવર સુકાઈને પથ્થર જેવું થઈ જાય છે, અને ક્યારેક સૂઈને ફૂલી જાય છે અને અંતે તો કશું જ પચે નહિ એવી પરિસ્થિતિ આવી ગઈ હોય છે. આવી દશામાં બાળક ભાગ્યે જ લાખો વખત જીવે છે, અને કેટલાંક જીવે છે તે પણ મરણની રાહ જોઈને-રોગનાં ધર થઈને.

કોઈ એમ કહે કે કેવળ ખોરાકના દોષથી જ ધાવણ દ્રુપિત થાય છે, તો એ સંપૂર્ણ સત્ય નથી. માતાના વિહારનો દોષ પણ આ દ્રુપિત ધાવણ થવા માટે હોય છે. સગર્ભાવસ્થામાં જે ધાવણ ધાવીને બાળકને રોગ થાય છે એ માતાના વિહારનો દોષ છે. આવો જ એક બીજો પ્રકાર પણ તમારી પાસે રજૂ કરું છું.

દાખલા તરીકે, માતા સગર્ભાવસ્થામાં હોય, લોહી પુરજોશમાં ઉત્કેરાઈને શરીરને ગરમી આપતું ફરી રહ્યું હોય, શરીરના તમામ શાનતંત્રોએ ચોક્કસ ક્રિયા માટે કેન્દ્રિત થઈ ઉત્કેરાયેલાં હોય, એવે વખતે પડખામાં સૂતેલું બાળક અચાનક જાગી જાય છે અને કશો પણ ખ્યાલ કર્યા વગર એને ચાંત ઠરવા માટે તુરંત જ માતા પડખામાં લઈ બાળકને ધવડાવવા માંડે છે. લોહીમાં આવેલી ગરમીના કારણે ઉત્કેરાયેલું પિત્તપ્રધાન ધાવણ બાળકને તુકસાન કરે છે એવો ખ્યાલ માતાને ભાગ્યે જ આવે છે. અને આવી પુનરાવૃત્તિ બાળકને અજીજીવાણું માંડ્યું જનાવે છે. આંતરડાં નબળાં પડી જઈ શરીરમાં ગરમી વધારે છે. લોહી એકાગ્ર થઈ જાય છે.

પેટ મેડ, થાળ જાય છે અને દિવસે દિવસે બાળક ધસાતું જાય છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં બાળકની સાગ્રવાર ગમે તેટલી કુવંદામાં આવે તોપણ જે ઝેર નિયમિત બાળકને મળ્યા કરે છે એ જ્યાં સુધી બંધ ન થય ત્યાં સુધી કોઈ જ પ્રકારનો ફાયદો ન દેખાય એ સ્પષ્ટ છે એટલે સાચી વાત તો એ છે કે આવા દર્દીમાં માગિકની સાગ્રવારને બદલે માતની જ સારવારને પ્રથમ સ્થાન આપવું જોઈએ. આજે તો આવા દર્દીમાં બાળકની જ સારવાર કરાના તનામ પ્રાપ્તો થાય છે અને એ નિષ્ફળ જ જાય છે.

આવા ધાનજીના દોષોનું પૃથક્કરણ ગતિ ત્રણ દોષ મુખ્યત્વે નજરે પડે છે ઉષ્ણતા દાખનાઓનાં જોડાં એમ પિત્તજ દોષ, માન્ય રીતે મુખ્ય દોષ છે જાણ વાનજ અને કફજ દોષ પણ અનારનવાગ નજરે પડે છે સનન રીતે આવાતોમાંથી પસાર થતી દોષ એવી માતનું ધાવણ વાતજ દોષવાળું દોષ છે. અને આનું ધાનજી ધાવનાર બાળકને અશુભું અપચો અને ગાડા થય હ મ્યારેક વાયુની અસરથી જળકનો મળ અટકે છે અને મરડો થયો દોષ એવું આમનું જળસ પડે છે.

ક્યમી મેકાકુ જીવન અને પચવામાં બારે એવા મિષ્ટાન્ન પદાર્થ ખાતી માતાનું ધાવણ કફજ દેવવાળું દોષ છે આવા દોષગળા ધાવણથી માગિકને કાવમી ચરદી, સસધી અને કફનો ઉદન નસા કરે છે.

આપુવેદસાએ માતાનું ધાવણ મુધારવા માટે કડવા રસોવાગી વનસ્પતિએને અનિવશ મહત્ત્વ આપ્યું છે અને રાગના મુખ્ય દોષનો નિર્ણય કરીને દોષપરત્વે આનુષંગિક વનસ્પતિઓના

સયોજનનો નિર્દેશ દુર્યો છે ધાવણુના શોધન માટે અને લોહીની ગંભી ઓછી કરવા માટે નીચેના ડનાથો અનુલભે ઉપયોગી મલૂમ પડ્યા છે જે રજૂ કરીએ છીએ

ન. ૧

ન. ૨

હીંમડાના પાન	તો ૧	હીંમડાના પાન	તો ૧
મજીક	તો ૧	ડાળીપાટ	તો ૧
હગદર	તો ૧	બેરજલ	તો ૨
દાડબળદર	તો ૧	હરડે	તો. ૧
ગંગા	તો ૫	ગંગા	તો ૧
શનાવરી	તો ૧	આમળા	તો ૧
આમળા	તો ૧	ભાર ગી	તો ૧
ધનન્ય	તો ૨	દેનદા	તો ૧
સંક	તો ૩	અનતમૂળ	તો ૧
અતિપિપ	તો ૧	શનાવરી	તો ૧

ન ૩ કાકિયા તો ૧, આર્મોર તો ૧, મોચ તો ૧, કપિાતું તો ૧ ગંગા તો ૧, જેરીમધ તો ૧, હીંમડાનાં પાન તો ૧, હરડે તો ૧, હગદર તો ૧, કાકડશીંગી તો ૧, અગશીના પાન તો ૧

ઉપરના ડનાથમાથી ન. ૧ વતજ દોર માટે, ન ૨ પિતજ દોર માટે અને ન ૩ કદજ દોર માટે વાપરી શકાય છે. જે કે સામાન્ય સયોજોર્મા ત્રણે દવાથો એખીમને પૂરક જ છે અને ત્રણે આમળું ખાચન કરી લોહી સુધારી રૂકક આપે એવા છે.

આ ઉકાળા ઉપરાંત શુનેનનદયા નામની યુનાની વનસ્પતિનાં ફલ જે ગાંધીને ત્યાંથી મળી ચકે છે એનું ચરમત બનાવીને

જો બોજન પછી સગર્ભાવસ્થામાં કે સામાન્ય સજોગે મા લેવામાં આવે તો રતવાને કારણે વારંવાર જે માતાના બાળકો બગડતા દર્દો એવી માતાઓને ખૂબ જ ગુણુપ્રદ બનતો. અર્થાત્ ગર્ભાશયને ઉશ્કેરાત શાંત થઈ ગર્ભને સ્થિર કરે છે અને પોષણ આપે છે. માતાના લોહીને શુદ્ધ મનાવી તદુરસ્ત રાખે છે.

ચરખત બનાવવાની રીત મુયેનનકમાના કુલ તો ૧૦ પાણી શે. ૨૫ મા ઉમળીને ચોથા ભાગતુ પાણી મટે ત્યારે બાકી શે. ૨ નાખી ચરખત જેવી ચાસણી બનાવી લેવી એને રતવાના દર્દોવાળી જીઓને ખાસ અજમાવી જોવાની આગ્રહબરી સખ હ છે.

ગર્ભાધાન પછી કેટલીક જીઓને વારંવાર કસ્ટવારડો થાય છે. આવી જીઓ નીચેનું ચૂર્ણ બનાવી ઘી સાકર અથવા મ સાથે ૦૫ વાન જેટલું વિસમાં બે વખત લેવાનું રાખતો તો કસ્ટવારડ થતી અટકી જશે અને શારીરિક ચક્રિત પણ જળવાઈ રહેશે સ્તાવરી તો ૧, જેમખ તો ૧, સિતોપલાદિ તો ૧, પ્રવાલ પિંબી તો ૧—જધું સાથે મેગવી બાટલીમાં રાખી લેતુ અં ઉપયોગ કરવો.

માતાના ઉશ્કેરાજરેખ લેહીની શાંતિ માટે, અવન-પ્રાશાવલેદ (જીવન) પણ સવાર-સાંજ એક એક તોલો દૂધ સાથે લઈ શકાય છે.

આનુવેદ નનમા ઉપાયો તો અનેક છે કેટલક લખવા : એમલે ઉપાયે ની હારમાગા ક વાને બદને જોનાર્થી ગગ પેદા થયો હોય એવા આદ્ય-વિદ્યારનો જ ઉપયોગ જ ધ કરી દેવથી કાયમી તદુરસ્તી અને શાંતિ અવી રાખે જેટલા પ્રમાણમાં માતાનો આદ્ય-વિદ્યાર શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક રહેતો તેના પ્રમાણમાં એના બાળકો તદુરસ્ત અને મુદ્દ રહેશે.

૬. બહારનું દૂધ અને કૃત્રિમજન્ય દર્દો

માનવી-જગત જ્યારે વિજ્ઞાનની કસોટીએ ચકાવ્યા પછી પણ કેટલાય અણુકેલ્યા પ્રમોના જવાન નથી મેળવી શકતું ત્યારે એને કુદરત ઉપર છોડી દે છે. અને આ કુદરત એટલે ધ્રુવર એવો સ્વીકાર કરી એના અસ્તિત્વને જીવનના પરમ પ્રેરણા-સ્થાન તરીકે ગણી લે છે. આવી એ કુદરતનો માનવવંશ કોટાન-કોટિ ઉપકારભારથી આપેલો છે.

બાળક જન્મ પામે એટલે તુરત જ એના જીવનને દેશી રાખવા શરીરના પોષણ માટે આ જ કુદરત માતાના શરીરમાં દૂધ-રૂપી અમૃત પેદા કરે છે. નાના એવા બાળક માટે બહારના જગતની અમૂલ્ય પોષણકારક વસ્તુ પણ માતાના દૂધ પાસે સામાન્ય ગણી છે. માતાના દૂધની આટલી ગૌરવયુક્ત પ્રતિષ્ઠા જે સમાજે આપી છે એ જ સમાજ આજે પોતાના નીતિમધનોને દીલાં કરી પોતાના આહારવિહારને વિકૃત અને કૃત્રિમ બનાવી કેવી પામર દશામાં પોતાના અને પોતાના કૌટુંબિક સમાજના આરોગ્યને સાચવે છે એ તરફ જનતાનું ધ્યાન દોરવાની સહેજે આજે પરિ-સ્થિતિ આવી ગઈ છે. જે સમાજ આટલેથી જ નહિ અટકે તે આપણી ભાવિ પેઢી પોતાના સર્વાંગી વિકાસ માટે હતવીય ગઈ જશે એવો ભય આપણા સમાજના મુખ્યધારોએ વ્યક્ત કર્યો છે.

આ પરિસ્થિતિ માટે જે વધારેમા વધરે ખર્ચ પણ જવાબદાર હોય તો એ આપણે સી-સમાજ છે આગના સી-સમાજે પોતાની જાતને ટેટલી પાંચળી બનાવી દીધી છે એનો દુઃખદ પ્રસંગ તમારી પાંચે ગૂંઘા સિવાય ગ્રી સુઠું એમ નથી.

થોડા વખત પહેલાં અચાનક કામ પ્રસંગે મુજબમાં દવા-વેચાણનો ધંધો કરતા એક મિત્રની દુમને જઈ ચડેલો ત્યાં લગભગ એકાદ કલાક ગેમચેલો એ દરમિયાન જે માલિકો દવાઓ લેતા માટે આવેલાં એમાંના અતિચયોક્તિ વગર ૭૫ ટકા તો સીઓ જ હતી, અને સીઓ અને બાળકોની દવાઓ વેચાઈ હતી.

હજી તો પરિસ્થિતિની અને આપણા સામાજિક અનારોગ્ય-વાળી દશામાં એના મૂળમાં રહેલા કારણોની વાત કરું છું ત્યાં એક બાઈ આવી ઉંમર ૩૦ વર્ષની સહેજે હળે સરીરનો બાધા ધણે જ મજબૂત અને મુદ્દર હતો. નખમાં પણ રોગ હોય એવી કંપના મુલાં ન આવે એવું એવું આરોગ્ય લાગતું હતું એણે આવીને ગેકમોના દુધના ડાળાની માગણી કરી રોકમાં નહિ હોવાના કારણે મારા મિત્રે ના પાડી અને આ ના પાડનાની સાથે જ એ સી રડી પડી એના હૃદયમાં ભરેલું દુઃખ પ્રમદ થયું એ કહેવા લાગી 'બાઈ! મારા બાળાને દુઃખ પિચાડીશ?' આજે આજે દિવસ અનેક દુકાનોએ લગ્નની અત્યારે તમારી ખાસે આવી છું કયાં આ દુઃખ મળતું નથી મારે શું કરવું?' મારા બાળાનું શું ચરો? મને તેણે પછી એક ડોઝ તો આપે નાના ગંજાની દવા ખાઈને પણ આટલું કામ તો કરેલ' વાત તો સાચી હતી કે બાળકને ખતર પણ જે ડોઝ રોકમાં તે આપેલો જોઈએ. પણ તદ્દને એવે શું થાય? બાઈ ડાળાની મેઘમાં આગળ ચાલી અને પછી કેળીયે દુકાન

રોધ કરી દશે. ડબ્બો મળ્યો કે નહિ એ તો દર્શક જાણે, પણ આજેય દબ્બુ હું એવું કરું છું તુલસીચરણ મોઢું બૂલી શક્યો નથી. માતાના જ દેહમાં જ્યારે ધાવણની ગંજા-જમના ઈશ્વરે બાળકના પોષણ માટે ઉત્પન્ન કરી છે એને બૂલીને આપણે સમાજ કેવી દલકી વસ્તુઓ માટે વલખાં મારે છે ? પરંતુ માતા જ એ ધારે તો આજની એની કુકાને કુકાને જાટકવાની બસલાય દશા રહે ખરી ?

આ દૂધનો અને રતનપાનનો પ્રશ્ન વિચારતી વખતે પશ્ચિમ-જાતના એક વિચાર-પ્રવાહનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી લાગે છે. કહે છે કે યુરોપના દેશોમાં માતા પોતાના સૌંદર્યને ટકાવી રાખવા માટે પોતાના બાળકને રતનપાન કરાવતી નથી. જીવનની શરૂઆતથી જ આપધીય ખોરાક ઉપર લઈ જાય છે અને એ રીતે પોતાનો જીવન-વ્યવહાર ચલાવે છે. આ પ્રથા યુરોપ માટે ઉપકારક હશે કે કેમ એની ચર્ચા કરવાનો આજે પ્રસંગ નથી, પરંતુ એક વાત કુદરતના સનાતનકાળથી નિર્મિત થયેલી છે કે બાળકનું પોષણ તો માતાના જ ધાવણ દ્વારા થઈ શકે. આપણી આયુ-સંસ્કૃતિ એને જ સ્વીકારે છે-એને જ ઉપકારક ગણે છે.

કોઈ પણ સુધરેલા સમાજ માટે કુદરતી ખોરાક ઊંડીને એને વિકૃત સ્વરૂપમાં લેવાની પ્રથા સ્વરમજનક ગણાવી જોઈએ.

સનાતન સત્ય તરીકે આ જ વાત સાચી છે એમ તો સૌ કોઈ સ્વીકારશે, પણ આજની પરિસ્થિતિમાં જ્યારે દૂધ જ નથી આવતું ત્યારે શું કરવું એવો પ્રશ્ન માતાઓ રજૂ કરે છે. પણ આ દૂધ શું માટે નથી આવતું ? પોતે પોતાના આહાર-વિહારમાં ક્યાં બૂલો કરી છે એનો વિચાર કરવાનું એને નથી મૂઝવું.

માતાના રતનમાં દૂધ નહિ આવવાના કારણોની તપાસ કરત નીચેનાં કારણો ખાલુમ પડ્યા છે :

૧. આજના સરેરી જીવનમાં પ્રસૂતિ ધરિપતાલોમાં જ થતી હોવાથી આવી ધરિપતાલોમાં સરજાતમાં જ દૂધ આપવામાં આવે છે એને પરિણામે સરીરની પોષણ કરનારી રસધાતુઓનું ખટાસ વધવાથી શોષણ યર્ધ દૂધ સુકાર્ધ બન્યું છે.

૨. પ્રસૂતા-અવસ્થામાં વાયુને ઝોહો કરી સરીરના દરેક અંગને પોષણ આપે એવો સ્તિગ્ધ-કૃષ્ણ ખેરાક લેવાયો ન હોય.

૩. સગર્ભાવસ્થામાં લોહીની ઝોહપ હોય, પોતાને અને ગર્ભસ્થ બાળકને પોષણ મળે તેવો ખોરાક ન લેવાયો હોય તોપણ દૂધ આવવામાં તકલીફ પડે છે.

પહેલવઢી જીને ધણી વખત એની દુધવાહિનીઓ બંધાઈ ગયેલી હોવાના કારણે પણ દૂધ આવવામાં તકલીફ પડે છે.

આ બધા પ્રશ્નો શું એવા છે કે જોનો ઉકેલ ન આવી શકે ? પ્રથમ માતા થતી હોય તેવી જોને દૂધ નથી આવતું એમ માની દૂધ લાવવાનો જો પ્રયત્ન ન કરવામાં આવે તો દૂધ કોઈ જ દિવસ નહિ આવે. આવા પ્રસૂતે મતાના સ્તનને ગરમ પાણીનો વરાળિયો શેક આપી એની ઉપર વરાગમાં ગરમ કરેલું એરંડાતું પાન બાંધવામાં આવે તો દૂધ લાવનારી તમામ નમો ખૂલી યર્ધ જર્ધ ને દૂધના દગલા જાગક માટે પેદા કરી દેશે.

દૂધ નહિ આવવાના જે જે કારણો પ્રથમ દર્શને દેખાતાં હોય તે દૂર કરી નીચેનો આદાર-વિહાર ચેકવામાં આવે તો દૂધ આવ્યા વિના રહેશે જ નહિ.

પ્રસૂતિ દરમિયાન જે કોઈ દોષ હોય તે દૂર કરી પાચન-શક્તિ પ્રમુલ્કે પચાળેવો જાજરો, ચૂકું કોપરું, ધઉ જાજરો મમ

ચોખાતું ભડકુ તેમજ અસાધારણ સયોગીમા વૈદની સનાદ પ્રમાણે કેટલાક ઔષધીય પ્રયોગો કરનાથી ધાવણુ અવસ્થા આવશે

નીચેનો ક્વાથ ધાવણુ હિપ્પન કરવા માટે અજમાવી એવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ

સુના તો ૫, આસો' તો ૫ સતાવરી તો ૫, વાવડિંગ તો ૫, ખીપરીમૂળ તો ૫, બહુકળી તો ૫, સૂદ તો ૫

બધી વસ્તુઓ બેળી કરી બેરકૂટ ખાડી એમાથી દરરોજ બે તોલાને ૧ ગેર પાણીમા ઉકાળી બે તોલા બાકી રહે ત્યારે મધનાખી પી જતુ

આ ક્વાથ ઉપરાત સોબાગમસૂચીપાક અને એવા જ મીઠા પચ્ચો શરીરના લોહીને વધારી ધાવણુની ભરતી લાવશે.

આટલી ધાવણુની ચર્ચા પછી બદારતુ દૂધ આપવાની પરિસ્થિતિ હોય જ હાથના તરીકે માતાને દાન થયો હોય, કોઈ એવા દર્દની ભાગ બની હોય, તો પછી નાટકે બદારતુ દૂધ આપવામા હરકત નથી પણ એ આપની વખતે એને વિધિપૂનક એના બેનનથી યતના દેખાને દૂર કરે એવી ઔષધ-યોગના રીતે આપવું જોઈએ

બદારતુ - દૂધ આપવાનો નિર્જય કરીએ છીએ ત્યારે કોતુ દૂધ માળકો માટે દિવાવક છે એ વિચારવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે બાળકની હોજરી સહન કરી શકે અને સહેલાઈથી પચી રહે એવું દૂધ તો બકરીતુ જ ગણાય અને બાળક માટે એ જ અપાવું જોઈએ આના દૂધને પણ એના વિખાતીય દ્રવ્યોનો નાશ કરી બાળકને સારી રીતે પચે એ માટે દૂધ જેટલું જ પાણી

મેળવી એમાં પીપરીમૂળના ગંઠેડાનો બૂટ્ટા અને વાવડિંગ નાખી એક ઉકાળો આવે એટલું ગરમ કરીને ગળા લેવું અને પગ પિવડાવવું.

૧ દારણ કે માતાનું દૂધ અમ્લપ્રતિયોગી Alkaline છે. બહારનું બીજું કોઈ પણ પ્રકારનું દૂધ હવામાંથી પસાર થતું હોવાના કારણે એનો વિપાક થતી વખતે ખડું Acid બને છે અને એથી શરીરમાં વાધુ થઈ અશુભ અને અપચો થાય છે. અને આ જ ઉદ્દેશથી બાળક માટે માતાનું જ દૂધ સર્વશ્રેષ્ઠ મણવામાં આવે છે. બાળકને અપવાદ તરીકે બકરીનું અને નણ્ટકે જ ગાયનું દૂધ આપવું જોઈએ.

પરંતુ આજના શહેરી જીવનમાં ત્યાં ગાયનું દૂધ પણ મેળવવું મુશ્કેલ હોય છે ત્યાં બકરીનું દૂધ તો ક્યાંથી મેળવવું ? એટલે પછી તો જે આબુ એ લઈને ગમે તેવું ગરમ કરીને બાળકને પિવડાવવામાં આવે છે. બાળકને એ પચે છે કે નહિ એનો વિચાર ક્યાં સિવાય એક જ ક્રમમાં એ પિવડાવવાનું ચાલુ રહે છે અને જ્યારે બાળક પોતાની શક્તિમર્ધા સુધી સહન કરીને ચાકી જાય છે ત્યારે કોઈ રોગનું ભોગ બને છે, અને માઆપો પણ બાળક શા માટે માડું પડ્યું છે એનો વિચાર ક્યાં વગર તુરત જ ડોક્ટર કે વૈદ પાસે દોડી જાય છે અને બાળકને ગમે કે ન ગમે તોપણ એને ફવાના કાપા ઘૂંટડા પીવા પડે છે.

ચોડા વખત પહેલાં શહેરમાં એક બાળકને જોવા ગયો હતો. બાળકની ઉંમર ત્રણ માસની હતી માતને ધાવણ નદિ આવતું હોવાના કારણે ગાયનું દૂધ તેમ જ અવારનવાર ઝેકસેનું દૂધ આપવામાં

બાળકને અચાનક તાવ આવ્યો અને તાવના વધારાની સાથે જ ખેંચનાબુ-આંચકી બપડી. ધરના માખસો ગલનવાં અને મને ખોલાવ્યો. જઈને જોઉં છું તો પેટ ફૂલી ગયું છે, લાપપગ દંડા થઈ ગયા છે, બાળક દાદિ છે અને વારંવાર શરીરને આંચકા આપ્યા કરે છે. બે દિવસથી ઝાડો થયો નથી.

બાળકને તપાસતાં જતાં જુએ કે બહારના દૂધના વપરાશના કારણે કૃમિનું જોર અતિશય વધી ગયું છે, અજીણના કારણે જેસ થયો છે-એના જ કારણથી આ ખેંચતાણુ શરૂ થઈ છે.

શરૂઆતમાં બાળકને ઝાડો અ.વી જાય એ માટે ગિરસરીન સપોનીટર મૂકીને ઝાડો કરાવ્યો. બે દિવસનો સંમદ દૂર થતાં જ દર્દોને ચઢત થઈ. આ પછી લક્ષ્મીનાસયણુરસની એક ગોળી આપી. રસ અને મધ સાથે આપી દર્દોને સારી સ્થિતિમાં મૂકીને હું ઘેર આવ્યો અને મને બહારના દૂધના વપરાશના કારણે આવી પડેલાં દર્દોના વિચાર કરતો કરી મૂક્યો.

*

*

*

હજી તો બહારથી વિઝિટો પતાવીને ચામ્પો આવું છું ત્યાં જ એક સાઈ આવીને કહે છે કે, 'વેલસન, ધિર આવોને, હોકરાને જરા વસમુ લાગે છે. ખૂબ જ ઊલટી અને ઝાડા થયા કરે છે. દવા જ લાગુ પડતી નથી.' એમને ઘેર જઈને બચ્ચાને જોઉં છું તો સાત માસના ફૂલ જેવા બાળકનું લીંચર અતિશય ફૂલી ગયું છે અને પેટ પચ્ચર જેવું પડ્યું છે. બાળક દસ-પંદર વખત ઝાડા કરે છે અને પાંચ-સાત વખત ઊલટી કરે છે. દિવસે દિવસે કરમાતું જાય છે. શરીર પીણું લોહી વિનાનું થઈ ગયું છે. નાડી તંદન મંદ અને ફીજી ચાલે છે.

આનુ સાત માસનુ બાળક ખોરાક તો ક્યાંથી લે ? એલો તો માતા દાદા જ પોષણ મેળવવાનુ હોય ને ? એટલે એની મા શ ખાય છે એ જાણના માટે મે પૂછ્યુ પણ બધાના આશ્ચર્ય વચ્ચે જે જવાબ આપ્યો એલો તો મને અવાજ જ કરી દીધો 'વેલ ૧૪' એની મા તો બધુ જ ખાય છે, પણ હોકરો ક્યાં એને ધા છે ? ધાવણ નથી આપતું એટલા માટે તો ગાયનુ દૂધ પિનડારીએ છાએ'

અને મારા બીજા પ્રશ્નના જવાબમાં જ્યારે હેના ચાર માસથી આવુ જ દૂધ બાળકને પિનડાવવામાં આવે છે એ જાણવા પડી નાગિકના દરો ના પૂછું ખ્યાન અને અવી મયો

મજાને દૂધ પચે છે કે નથી પચતુ એના મેવનથી બાળક તુરંત એ છે કે નહિ એ જોયા-જાણવા સિવાય એધારી રીતે જે પ્રગટનુ દૂધ આપનામાં આવુ એના જ પરિણામે ઉત્તરેતર આ નીવડેના વધારા થતો મયો અને હેને બાળકે અસહાય થઈને દૂધ નેવાનુ પણ બધ ધરી દીધુ પગલે જે દૂધ આપનામાં આવતુ એ ઊનગી અને ઝાડા વાગે પચા સિવાય મહાર આવવા માંડ્યુ

બાળકની આવી પરિસ્થિતિ વચ્ચે મે દવાની સારખાત કરી. માથના દૂધને બંધે બધરીના દૂધનો ઉપયોગ કરવાનુ મુખ્યત્વે અને એમાં ચૂનાનુ અને સુરોનુ પાણી ઉમેરીને આપવાનુ કહ્યુ આ રીતે તૈયાર કરેનુ દૂધ વિસમા નધામા વધરે બે વખત જ આપવાની સૂચના કરી આ ઉપરાંત મોસળીનો રસ કાઢી એમાં થોડુ મધ મેળવી આદુના રસના પાચ-સાત ગીધા નાખી એવો રસ વિસમા બે વખત આપવાની સલામત્યુ કરી નું દવાખાને આપ્યો અને ઔષધની યેજના કરી

કાળીજીરીનો ગૌમૂત્રમાં બાળાને તૈયાર કરેલો દાર ૧ રતી, સાટેડીનું ધન ૧ રતી, આરોગ્યવાર્ધની ૧ રતી, અને આનંદ-લૈવરસ ૧ રતી. આના ત્રણ પડીકા દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાનું શરૂ કર્યું અને એની સાથે માતાને ધાવણ શરૂ થાય એ માટે રેગિટો બોરાક બંધ કરાવી ધડે બાજરો ચોખા મગનું ભડકું, સરણુ દૂધી કાબીનું શાક અને દૂધનો બોરાક આપવો શરૂ કર્યો. અવરતનવાર પલાળેલો બાજરો અને ટોપરુ ને ગોળ આપવા માંડ્યાં. આ યોગનાથી ધીમે ધીમે માતાના દેહમાં ફેર થતો ગયો અને દૂધ આવવા માંડ્યું. બીજી તરફથી બાઈનું લીવર સુધરવાથી એ પણ સારુ થવા માંડ્યું. બકરીનું દૂધ ઓછું કરાવી માતાના ધાવણ ઉપર ચડાવ્યું. આમ એક જ વખતે બંને બાળક અને માતાની ચિકિત્સાથી કાયમી કાયદો થયો.

આવા દર્દોની ચિકિત્સા કરતી વખતે દર્દોની ફરિયાદો કુશળ ચિકિત્સક જરૂર દૂર કરી શકે, પણ એ ફરિયાદો કયા કારણે ઊભી થઈ છે એ જ્યાં સુધી દૂર ન થય ત્યાં સુધી કાયમી આરામ તો ન જ મળે.

બહારના દૂધના કારણે. યનારાં દર્દોમાં કૃમિજન્ય દર્દોની સારવાર અને સલાહ અતિશય વિકટ ગણવામાં આવી છે, કારણકે ગમે ત્યાં અસરસવાર આવેલા દૂધને ગમે તે રીતે જ્યારે પિવડાવવામાં આવે તે ત્યારે આ દૂધની સાથે અમુક પ્રમાણમાં જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને એ જંતુઓ અદર ગયા પછી મોટી સંખ્યામાં ઉત્પન્ન થઈ અનેક લક્ષણોવાળાં દર્દોને ઊભા કરે છે.

સામાન્ય સચેતોમાં બાળક પોતાના પોપણ પૂરતું જ ખાય છે અને એનો સ્ફૂર્તિદાયક વિકાસ પણ માળાપ જોઈ શકે છે

પરંતુ બાળક કૃમિની અસર નીચે આવે છે એટલે ખાવાનું પુષ્કળ માગે છે. એ ખૂબ જ ખાય છે અને છતાં દિવસો દિવસ આ બાધેલા બેરોગની સક્રિય આવવાને બદલે બેઠાનું શરીર નમળું પડતું જાય છે, પેટ ફૂલી જાય છે, આખો અને હોઠ ઉપર સામાન્ય કેદર આવે છે અને હાથપગ ગરમ જાય છે. બાળક સાન ચેતન વિનાનું બની જાય છે તા અને વિસ સતન કણુઓ દરે છે અને ખાવાનું માગસ દરે છે.

ઝેટલીક વખત કૃમિનું નેર વધી જાય છે ત્યારે મગ અટકી જાય છે અને આનંદમાં (ગેસ) પવન ભરાઈ આવે છે અને શન ઉત્પન્ન થાય છે આવા કૃમિથી પીગતા બાળકની નિદ્રા તો સતત જ ચલી ગઈ હોય છે. ત્યારેક વેનમાં પડે છે ત્યારે દાન કચ્છવા માટે છે અચાનક ઝમઝમે જતી જાય છે અને મશા પગ મગજ વગર ઝડપ માટે છે.

આ કૃમિપ્રધાન દર્દોની ચર્ચા માટે કેવળ બાળકો પૂર્ણ જ વાન છાંડી દેવામાં આવે તો આજે આપણાં સમાજમાં જે દિગ્વિસ્તરિયા, માડપણ, વાઈ અને એવા બીજા કેટલાક જાનતંતુઓ સાથે સખધ ધરાવનારા દર્દી દેખાય છે એ આ કૃમિજન્ય વિકારો જ છે એ આજે મોટા ભાગના દારૂ નગીકે લગભગ પુરવાર થયું છે.

બારનજનના એક વેરા કામના યુવાન માણસને માડપણને વાધિ આ કૃમિના અતિ ઉપદ્રવથી થવાનું હું જણું છું. અને એ મીને નાશ કુટુંબની જે બહેનોને દાખ પછુ જાતના બીજા ઉત્કલ વિના કેવળ આ કૃમિજન્ય દર્દી જ વાઈ અને દિરિદ્રિયા થવાનું ચોક્કસ નિદાન થયા પછી એની સારવાર પણ મેં કરી છે અને એમાં લગભગ સફળતા મેળવી છે.

એટલે કૃમિશન્ય દર્દોનો વિસ્તાર કેટલો બધાપર છે એનો ખ્યાન આ બધા ઉપરથી સહેજે આવી જાય છે. આના કૃમિનાં ઉત્પાદનમાં આપણુ બહારનું દૂધ અને એને પનિફેક્ટ કર્યાં સિવાય પિયગાવવાની આપણી અણુઆવડતરાળી રીત જ જવાબદાર છે.

આના કૃમિશન્ય દર્દોની સારવાર માટે નીચેના ઔષધો વાપરવાની અમે ભનામણ કરીએ છીએ.

કોઇ પણ જાતના લક્ષણોની ચિકિત્સામાં ઊત્તર્યાં સિવાય કૃમિની સામાન્ય ચિકિત્સા દરવા માટે આયુર્વેદનુ વાનડિંગ અતિશય અસરકારક સાબિત થતુ છે, અને એટલા જ માટે આયુર્વેદના પૂર્વાચાર્યોએ એનું સમ્મૂળ નામ 'કૃમિન' કહ્યું છે. આ વાનડિંગના ઉપરના ફોનરા ગાંઠોને બીજાનુ વજ્રગાળ ચૂણું, ખનાવી લેતુ અને બાળકને અવારનવાર ૦.૫ વાનધી મોડીને ૦.૫ થી ૧.૦ સુધી મધમાં કે પાણી સાથે આપણું તો એ રીતે ન સહ શકે તો એનો ઉડાળો કરીને પણ આપી શકાય.

આ વાનડિંગનો સામે દર્દના મુખ્ય લક્ષણોને અનુનક્ષીને બીજા ઔષધો પણ આપી શકાય મળતો હોય તો એકને શેકીને તેવાર કરેલુ ચૂણું, થી આનતુ હોય તો કાકમા અને સંચળ થોજી શકાય.

નમગાઈથી અવારનવાર આવકી વાઈ કે હિસ્ટિરિયા જેવું થતુ હોય તો વાનડિંગના ઉડાળા સાથે લક્ષ્મીનારાયણ-રસની એક એક ગોળી એકદ માસ આપવાની સારો લાભ થશે.

કોપીસો, હ્રદય, વાનડિંગ, લીંગાના પાન અને એના જ બીજાં કણાં ઔષધો આના દર્દો ઉપર સારુ કામ કરે છે.

એલોપેથિક ચિકિત્સા પ્રમાણે મેન્ડોનાઈન અને ટેલોમેક સોડા બાર્બિટાઈન સાથે આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આમ કૃમિ ઝાડા વાટે બહાર આવી જાય છે અને બાળકને આગમ આપે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે આવાં દર્દો થાય ત્યારે એના ઉપરના ઉપચારો તો અનેક મળી રહે છે, પણ એ ઉપચારો કરવાની પરિસ્થિતિ જ ન આવે એવું શુદ્ધ અને સાર્વત્રિક જીવન જ ગોઠવી લેવું જોઈએ. જો થોડીએક ચીવટ અને સમજણથી માતાઓ પોતાનાં બાળકોનો ઉકેર કરે તો આજનાં અનેક બધ્ધાનોમાંથી આપણો બાળસમાજ ભગતી જાય-ધેર ઘેર, દુકાને દુકાને અને દવાખાને દવાખાને રખડપાટ કરવાની જરૂર જ ન રહે.

ધમિર માતાઓમાં સદ્ગુણિ પ્રેરો. સમજણપૂર્વક જીવન જીવવાનું અને જીવન ધકવાનું યત્ન આપો.

૭. બાળકોનો ખોરાક અને દર્દો

બાળકના જીવન-ઘડતરમાં કેટલાએક એવા તબક્કા આવે છે કે ત્યારે માબાપ એક તરફથી બાળક પ્રત્યેનો વાત્સલ્યભાવ, પ્રેમ અને આનંદ; બીજી તરફ કર્તવ્યની વાસ્તવિકતા—આ બેની ખેંચતાણમાં કર્તવ્યની જૂમિકા જૂલી જમને વાત્સલ્યના ઘેનમાં બાળકનું હિત કરવાને બદલે અનજાણતા અહિત કરી બેસે છે.

આવા એ તબક્કાના પહેલા પગથિયા તરીકે ત્યારે બાળકને ખોરાક ઉપર અડાવવાનો વખત આવે ■ ત્યારે બુદ્ધિ અને લાગણીની પૂરતી કસોટી થાય છે. ખાવાની અનેકવિધ વાનીઓ બીજાને આનંદથી ખાતાં જુએ છે ત્યારે પોતે પણ સામાટે એને ઉપભોગ ન કરી શકે એવી બાળ-માનસની ક્ષમ્બ થાય છે, એની માગણી કરે છે, અને જો એ ન મળી શકે તો પોતાની લાગણીનું દુઃખ વ્યક્ત કરવા માટે એ રડે છે અને ક્યારેક તો ખૂન જ રડે છે. અને એવી ક્ષણ આવે છે કે ત્યારે માબાપને પણ ધડીભર એમ ચર્ષ જાય છે કે ભલે ખવ, જોયું જરો, પાછળથી સમજાવીને લઈ લેશું અથવા બીજો કાંઈ ઉપાય કરશું.

આવો એ કસોટીનો કાળ હોય છે. બાળકનું હૃદયમહાબુદ્ધિવાળું માનસ હોય છે. તેની ઉંચરે બાળકને શું ખાવા આપવું અને શું

ન આપતું એનો શાસ્ત્રીય વિચાર અને સમગ્રજી બાળકના હૃદયન-ધડતરમાં અનિશ્ચય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે.

આ બાળકના ખોરાકનો વિચાર કૃતી વખતે એ પ્રશ્નોનો વિચાર કરવાનો રહે છે: ૧. બાળકના પોષણ માટે કયા તરવોરાળા ખોરાકની જરૂર છે, ૨. બાળકની શારીરિક તંદુરસ્તી નજર સામે ગ્રાખીને કયો ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકશે. આ બન્ને પ્રશ્નો એકબીજા સાથે વણાયેલા છે.

બાળકને ચૂનાનાં તરવોની જરૂરિયાત સમજીને એની પાચન-શક્તિનો વિચાર કયા સિવાય કોઈ માખાપ ચણાના ખોરાક દ્વારા આ ચૂનાનાં તરવો આપવા માંડે તો એમ કહેવું જોઈએ કે એથી બાળકને પોષણ મળવાને બદલે નુકસાન થશે. એટલે આ બન્ને પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીને જ બાળકનો ખોરાક ગોઠવવો જોઈએ એમ અમને લાગે છે.

સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકને દાંત આવવા માંડે અને બે-ત્રણ દાંત આવી ગયા પછી અનાજ આપવામાં આવે છે. પણ આગળના વૈજ્ઞાનિક જમાનામાં જ્યારે ખોરાકના અને પોષણના અનેક પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે ત્યારે બાળકને અનાજ એછામાં એછું આપી વધારેમાં વધારે ફળ ઉપર જ રાખવાની આગળના નિસર્જો-પચારકો લવામજૂ કરે છે. દૂધ, કેળું, મોસૂંજી, ટમેટાં, ચીકુ અને એવા જ બીજાં પોષક ફળો આપવામાં આવે તો પાચનપંત્રનો શરૂઆતથી જે ધસારો થવા માંડે છે એમાં રાહત રહે અને આનંદોનાં દર્દો થતાં અટકે.

પરંતુ આ ફળાદારની સાથે સાથે પણ જ્યારે અનાજની

શરૂઆત કરવાની હોય છે ત્યારે બાળકોને સહેલાઈથી પચે એવો પૂરી ગેને રંધાયેલો પોષક ખોરાક આપવો જોઈએ.

શરૂઆતના ખોરાક તરીકે લાત, ખીચડી, બાજરાના રોટલાનો વચ્ચે ગામો આપવાં જોઈએ. ખીચડી અને લાતમાં થોડુંક ઘી નાખી બરાબર ફીણી નરમ બનાવી આપવાં, કારણકે નાનાં બાળકો ત્યારે હજુ તો એનાં આંતરડાં ખોરાકને પચાવવાની ટેવ પાડનાં હોય, એની શરૂઆત કરતાં હોય, ત્યારે ખીજો ભારે કાષ્ઠ પણ જાતનો ખોરાક આપવો ઇચ્છનીય નથી.

આજે આપણા સમાજમાં આ ખોરાક આપવા સ બંધમાં અનેક જાતની ગેરસમજણો ચાલે છે. આપણા આમસમાજ અને કેળવણીની દૃષ્ટિએ પાછળ રહેલો સમાજ પોતાનાં બાળકોને હજુ તો એ માંડ સામાન્ય નરમ ખોરાક પણ પચાવી ન શકે એવું નમળું હોય ત્યાં જ ગાંઠિયા અને મેંદાના લોટની પુરી જેવો તળેલો અને કોઈ પણ જાતનું પોષણ ન કરે એવો ખોરાક આપવા માંડે છે.

આ ગાંઠિયા-પુરી આપવાની રીત જોટલી નિંદનીય અને બસંસ્કારી છે એ જ રીતે આજના મધ્યમ અને ઉપલા વર્ગમાંના સમાજમાં બજારુ બિસ્કિટો આપવાની પ્રથા પણ જોટલી જ રીતને પાત્ર છે.

આ બધાં બજારુ ફરસાણુ અને બિસ્કિટો જે રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે એવો પરિચય આપવાની હું આજે જરૂર જાહેર નથી. ખોરાક ગમેલા ચણા અને મેંદાના લોટની પુરી અને ગાંઠિયાને બજા ગમેલા તેલમાં તળીને તૈયાર કરવામાં આવે એમાં પોષણ કરનારા તત્ત્વો તો ન જ હોય, પણ આજે જે લોહીમાં

ગરમી વધારીને અનેક આમડીના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે એ આવડો ખોરાકને જ આભારી છે.

સામાન્ય રીતે જ્યાં મુઠ્ઠી બાળકને પૂરેપૂરું દાંત ન આવી જાય ત્યાં મુઠ્ઠી કોઈ પણ જાતનો ચીકણો, સિન્ડલ ખોરાક એને આપવાની અમે વિરુદ્ધ છીએ, કારણકે આ જાતનો ચીકણો ખોરાક દાંત ન હોવાના કારણે મોઢામાં તો પચતો નથી પણ હોઝરી અને આંતરડાંમાં ગયા પછી પણ એની ચીકણના કારણે આંતરડાંની કોઈ પણ ક્રયા એને સંપૂર્ણ રીતે પચાવી શકતી નથી. ઊંઘટાના આવા ચીકણા પદાર્થો પચવાને બદલે આંતરડાંમાં ચોંટતા જાય છે અને દિવસો દિવસ એ જથ્થો વધતો જઈ બાળકોનાં અનેક દર્દો-તાવ, ઝાડા, અપચો, અજીર્ણ, ગરમીના વધવાથી મુખપાક અને ચાંદા જેવાં દર્દોના ભોગ બને છે. આ દૃષ્ટિએ જોતાં આપણાં જિરિકટો, પુરી, ગાંડિયા બાળકોના આરોગ્ય માટે નુકસાન કરનારાં છે.

જેમ તળેલા પદાર્થો આપણાં બાળકોને આપવા દિતકારી નથી એ જ રીતે આજની બગડુ મીઠાઈઓ પણ આપવી એ સલાહભરેલું નથી.

આપણા સમાજમાં એવી એક માન્યતા હોય છે કે નાનાં બાળકોને ઘીથી તરબોળ ખોરાક આપવાથી એનાં દાંડ બંધાય અને તદુરસ્તી વધે. આ વાત તો સાચી છે, પણ એક વાત આના અનુસંધાનમાં જ સમજી લેવી જોઈએ કે જો આ ઘીવાળો ખોરાક પચે તો જ એમાંથી શક્તિ આવે, પણ જો એ પચ્યા વિના જ પડ્યો રહે તો એથી તો ન શક્તિ આવે ન પોષણ થાય. કલડીનું એથી તો અજીર્ણ થાય, ઝાડા થાય, આંતરડાંમાં ગસ થાય અને જલ્દી દિવસે આ ખોરાકનો ઉપયોગ

“હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી” જેવી પરિસ્થિતિ લાવી દે. આગનો આપણો બાળકમાત્ર આ જ દશામાં મોટા ભાગે હોવે છે.

આ રીતે જ્યારે ધીમક્રમ ગળપણવાળો ખોરાક ન પચે ત્યારે કંઈ થાય, કંઈના ઉપદ્રવથી ઉધરસ થાય અને ત્યાસ અને દમ પણ થાય. ઉપરાંત સસણી જેવા અનેક ગંબીર, ચિંતાજનક રોગો પણ ઉત્પન્ન થાય. આપણા સમાજમાં આજે જે અનેક સસણી, વરાધ અને બીજાં કંઈનાં જ દર્દો વધી પડ્યાં છે એ મધમાં આ ખોરાકને જ આશારી છે.

આ ખોરાકનો પ્રશ્ન વિચારતી વખતે આપણે અનેક સ્થળે જોઈએ છીએ કે કેટલાંય બાળકને માટી ખાવાની ટેવ હોય છે, અને એના પરિણામે માટી ખાવાથી કેટલાંકને લીવર-બરોણનાં દર્દો પણ થાય છે. આ માટી ખાવાની ઇચ્છા શા માટે થાય છે ? એ પોપણ આપનારો ખોરાક નથી હતાં આજે એ ખાવાનું પ્રમાણ રોજ-બ-રોજ વધતું જ જાય છે. બાળકોને પણ એની સરખાતે ક્યાં પછી ખાવાનો રસ લાગે છે અને માત્રાપોતી અનેક-ગણી કાક ચોકી હોય તોપણ દિવસમાં ગમે ત્યારે લાગ જોઈને છૂપી રીતે ખાઈ લે છે. ખાસ કરીને થોડા ખોરાકના અભાવે જેનાં શરીરમાં ચૂનાનાં તરવેા ખૂટતાં હોય તે જ બાળકોને આ જાતની માટી ખાવાની ઇચ્છા થાય છે, કારણકે માટી અને ખૂટતા કારોનો સ્વાદ એક જ પ્રકારનો હોવાના કારણે સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકને ખારાસવાળો ખોરાક જ ખાવાની ઇચ્છા જાગ્યા કરે છે, અને એનો સંતોષ આ માટી દ્વારા મેળવી લે છે.

એટલે બાળકોની આ ટેવની સરખાતે થાય કે તુરત જ ક્ષેર ખૂટવાની ઇચ્છા લાવી એ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે એવો

રૂગાદાર અને દૂધનો ઉપયોગ ચર કરાવવો જોઈએ કે જેથી માટી ખાવાના પરિણામે થનારા રોગમાંથી બચે.

તમે કહેશો કે, વૈદ્યજ્ઞ ! વાત તો સાચી છે કે ખોરાકના વિષમપણાને લીધે જ મોટા ભાગનાં દર્દો થાય છે, તો પછી ખોરાકની વ્યવસ્થા કેમ ગ્રાહ્યવી ? કહ ઉંમરે બાળકને કયો ખોરાક આપવો જોઈએ એ જ બતાવો ને ?

આવો પ્રશ્ન કરનાર સમાજને માર્ગદર્શન થાય એ માટે નીચે પ્રમાણેનો ક્રમ રજૂ કરવામાં આવે છે:

જન્મતા બાળકને જ્યાં સુધી એના દાંત ન આવ્યા હોય અને ખોરાક ન અપાતો હોય ત્યાં સુધી માતાનું ધાવણ ન આવડતું હોય તો એ ઉત્પન્ન થાય તેવા પ્રયત્નો કરીને પણ એ જ આપવાનો આમદ રાખવો જોઈએ.

આમ છતાં જો બહારનું દૂધ આપવું જ પડે તો બકરીનું દૂધ બાળક માટે સુપ્રત્ય અને પોષણકારક છે એટલે એ જ આપવું. જો એ પણ ન પડે તો એમા પાશેર દૂધ હોય ત્યારે એ તોલા ચૂનનું પાણી lime-water અને એ તોલા સુવાનું પાણી Dill-water ઉમેરીને આપવું. દિવસમાં એકાદ વખત આ દૂધની સાથે મોસંખીનો રસ અને મધ મેળવીને પણ આપવું. બકરીનું દૂધ ન મળે તો ગાયનું દૂધ ચાલે, પણ બેંસનું દૂધ તો કોઈ પણ સંયોજોમા બાળકને આપવું ચોખ્ખું નથી ગાયનું દૂધ આપતી વખતે પણ જરૂરિયાત પ્રમાણે ચૂનાનું અને સુવાનું પાણી ખાસ ઉમેરવું.

બાળકને એકાદ-એ દાંત આવે અને ખોરાક ઉપર ચડે એટલે સૌથી પ્રથમ મીઠું મચેલી ખીચડી, ચોખ્ખા ચોડું લી નાખી

બરાબર ધીરજીને નરમ બનાવી આપવી. દિવસમાં એકાદ વખત રોટલાનો વચ્ચેથી ગાળો પણ ગોળ નાખીને આપવો. આ ઉપરાંત બાળકને ચૂનાના તરવો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે એટલા માટે જરૂર પડે તો મઠિયા કે એવો તળેલો ખોરાક આપવાને બદલે દાળિયાનો લોટ કરી એમાં થોડું ઘી અને ગોળ નાખી આપવું. બાળકોના પોષણ માટે આ પ્રકારનો સાધવો ઉત્તમ પોષક ખોરાક થશે અને બાળકને તંદુરસ્ત બનાવશે. આ ખોરાક ઉપરાંત બાળકને ઝાડુ પ્રમાણેનાં આવતા ફળો ફાર્ષ પણ પ્રકારનો વહેમ રાખ્યા સિવાય આપી શકાય છે.

બાળકને દાંત આવ્યા પછી નિસ્કિટ જેવો કટકટ થાય એવો કઠક ખોરાક આપવું જમે છે, પણ બમ્બુ નિસ્કિટ આપવા યોગ્ય નથી, એટલે એને બદલે નાચેલી બનાવટ પ્રમાણેનાં નિસ્કિટ જેવો જ પદાર્થ આપી શકાય એવો છે.

ધકનો લોટ સાવ જ ઝીણો ન હોય તેવો તેમ જ ચણાનો લોટ પણ એના જ જેવો બન્ને સરખે ભાગે લઈ (ધેર હળવા હોય તો વિશેષ સારું) એમાં પૂરતા પ્રમાણમાં તથા તેનું મોણુ લઈ દિઝ, છુડ, મીઠું, અજીરો વગેરે મસાલો નાખી વણી શકાય એટલો ટકણ કણક પાણીથી બાંધી એને પાતળા નિસ્કિટ જેવડા ભાડા વણી અને લાપ્પરીની જેમ ચોડવીને ખાના બ પો. બહુ જ સરસ સ્વાદિષ્ટ ખોરાક થશે નિસ્કિટ જેવો જ કડકો ખોરાક અને બાળક હોશે હોશે ખાશે.

સામાન્ય રીતે મીઠાઈ બાળક માટે નુકસાનકારક છે, પરંતુ એમાંય દૂધનો પેડો અને જેમાં ચીકાશ વધારે પ્રમાણમાં હોય તેવા પદાર્થો તો ન જ અપાય મીઠાઈમાંથી જો વધારેમાં વધારે

ફૂટ આપવી હોય તો સારી રીતે શેકાયેલા લોટનો બગા પાડેલો મેસૂબ આપવામાં દરકત નથી, પણ એમ મર્યાદામાં રહીને પ્રમાણસર જ આપવો. ધર્ડના લોટને 'સારી રીતે ઘીમાં ઘણે પડી જાય એટલો શેકીને બનાવેલી મુખ્ય પલુ આપી શકાય.

આમ ધીમે ધીમે જેમ જેમ બાળકને પચતું જાય અને એના શરીર ઉપર આ ખોરાકથી લેણીની વૃદ્ધિ થઈ વિશ્વસ થતો દેખાતો જાય એ પ્રમાણે ખોરાકના ચોખ્ખા ક્રમ ઉપર જવું, પરંતુ આ દરમિયાન જે અજીર્ણ, અપચો, ઝાડા, તાવ કે એવા જ બીજા ખોરાકના સંબંધના કારણે બ્યાધિઓ થાય તો એ બધું જ બંધ કરી દઈને એકદમ દિવસનો ઉપવાસ કરાવી કેવળ મગનું, લોણનો રસ નાખેલું પાણી જ આપવું. પુષ્કળ પ્રમાણમાં સાદું પાણી પિવડાવવું તેમ જ મોસળીનો રસ અને મધ વગેરે આપવું.

આટલી ખોરાકની વિમતવાર ચર્ચા કર્યા પછી હવે ખોરાકના કારણે જે પ્રકારના દર્દો થાય છે એના ઉપર કેવા પ્રકારની ઔષધયોજના કરવી એનો વિચાર કરીએ.

ખોરાકની અવ્યવસ્થાના કારણે જે જાતનાં દર્દો થાય છે એમાં મળદોષ અને એનો સંબંધ મુખ્ય હોય છે, એટલે પહેલાં તો એને જ દૂર કરવા માટે એ જમીને બહાર આવે એ રીતે દરડેનું ચૂર્ણ કે રોકેલા કુકુનું ચૂર્ણ કેઈપલુ જાતનો લાય રાખ્યા સિવાય બાળકની વયના પ્રમાણમાં આપી શકાય. આથી ભારનો નિકાલ થઈ જશે અને પાચન-અવયવો બરાબર કામે લાગી જશે. પેટ સાફ થયા પછી આ પાચનની ક્ષિત્તિને વેગ મળે એવા જ આપણે યોગ્ય ઈન્દ્રિયો જે ઔષધોના ગુણધર્મો હોજરીના યોગક્રમાંથી પેદા થયેલા કાચા રસનું પાચન કરે,

તેથી યોગ્ય જરાજર પચાવી સહે તેવું દીપન કરે. આવાં દીપન-પ્રયત્ન ઔષધો જ બાળકોને આપવાં જોઈએ.

બાળકોને તાવ આવ કે છુરત જ કોઈ પણ જાતની જલદ દવાથી પરસેવો લાવીને તાવ ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવો એ પ્રમાણિક દર્દીના આરોગ્ય માટે ક્યારેક છે. આથી તો શરીરની સામાન્ય ગરમી પણ આ પસીના વાટે બહાર આવી જાય છે, અને પરિણામે જે ગરમી પેટમાં પડેલા મળને પચાવવાનું કામ કરે છે એ વિશ્વએ પાડે છે. એટલે કોઈ પણ સંયોગોમાં આવા રવેલ-મૂતલ ઔષધો તો બાળકને આપવાં જ નહિ જોઈએ એવો અમારો મજબૂત અભિપ્રાય છે.

બાળકના દર્દના મૂળમાં પડેલી મળદોષની આટલી અર્થાં કર્યા પછી બાળકોના સર્વાંગ દર્દોને ઉપયોગી થાય તેવી ઔષધ-યોજના નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. એ યોજના પ્રમાણે ઔષધ તૈયાર કરી અનુપાનભેદથી જુદાં જુદાં દર્દો ઉપર વાપરી શકાય છે. બાળકની ઉંમર અને દર્દની પરિસ્થિતિનો નિર્ણય કરીને એક સ્તીથી ૧૦ વાલ સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

૧ અતિવિષ ૨ કાકડાશીંગી ૩ પીપર ૪ મોથ ૫ કાળીજીરી ૬ કુકુ ૭ હરડે ૮ કલ્લો ૯ કાકડા ૧૦ સંચળ ૧૧ સિંગ (શીકેલી) ૧૨ અજમા ૧૩ સક ૧૪ કડાજલ ૧૫ કોડિયો લોખાન.

ઉપરનું ચૂર્ણ-વાવમાં-ગુલસીના રસ સાથે, છાંડામાં-આદુના રસ સાથે, હિંદરસમાં અરકુસીના રસ સાથે અથવા મધમાં, શરદી-કુકુ સંગ્રહમાં-ગરમ પાણી અથવા આદુનો રસ તેમ જ મધ સાથે, શૂળ-આકેરામાં સુવાના પાણી સાથે, છીલકીમાં-કપૂરક.ચકીના ઘસાતા સાથે, લીવરનો વધારો હોય, વારંવાર

ઊલટી થતી હોય તો ઊલટી બંધ કરવા માટે નાળિયેરના પાણી સાથે, અને પછી ગૌમૂત્ર સાથે, મેસેરિયા તાવ પછી બરલ વધી ગઇ હોય તો કુંવારના રસ સાથે-આમ જીર્ણ જીર્ણ અનુપાનો દ્વારા જીર્ણ જીર્ણ રોગો ઉપર આપી શકાય છે. ખોરાકના યોગ્ય પોષણના અભાવે જ્યારે જૂનાનાં તરવો ઘૂટતાં હોય, અસ્થિરોષ (Rickets)નો વ્યાધિ લાગુ પડ્યો હોય ત્યારે નીચેની દવા દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે આપવી. ગોદંતી-ભરમ રતી ૨, અતિવિષતું ચૂર્ણ રતી ૧, મળોસત્ત્વ રતી ૧, પીપરીમૂળ રતી ૧, આમળાંતું ચૂર્ણ રતી ૧. કેટલીક વખત આમળાના ચૂર્ણને બદલે મંદુરભરમ પણ રતી ૧ ઉમેરવામાં આવે તો હરકત નથી, પણ જો એથી કમજિયાત જેવું લાગે તો કાઢીને આમળાંતું ચૂર્ણ વાપરવું.

બહારથી બાળકોનાં હાડકાને પોષણ આપવા માટે સાદું તલનું તેલ કે પછી ઔષધિઓથી સિદ્ધ કરેલા લાક્ષાદિતૈલનું માલિય, અને ઊગતા સૂર્યનો તડકો પણ આ જાતનાં રોગનાં દર્દો ઉપર અકસીર થયાં છે. એનો પણ ઉપયોગ કરવો.

રોગો ઉપર ઉપચારોની દારમાળા કરવાને બદલે શુદ્ધ અને સાર્વત્રિક ખોરાક જ આ દર્દો થતાં અટકાવશે એટલે એ પ્રધે જ ચીવટ રાખવી જોઈએ. રોગને દૂર કરવા કરતાં રોગના કારણને દૂર કરવામાં જ સાચા જ્ઞાનનો ઉપયોગ સાચક છે. આયુર્વેદશાસ્ત્ર આપણા સમાજને આ માર્ગે સર્થ જાય છે.

૮. બાળકોની ટેવો અને દર્દો

આ પ્રકરણનું મથાણું વાગ્યા પછી કેટલાકને એમ કહેવાનું મન થશે કે ભવા ભાર્ષ, ટેવોથી તે વળી દર્દો થતા હશે ખરા ? અને થતા હોય તોપણ એ શું એટલાં ભયકર હોઈ શકે ખરા ? આવા પ્રશ્નકારોને જવાબરૂપે મારા અત્યાર સુધીના વૈદ્યીય અનુભવમાં જે અનેક દર્દોના મૂળમાં આવી ટેવોએ જ મુખ્ય ભાગ ભજવ્યો છે એના દાખલા જ રજૂ કરું છું.

આપણા મમાજમાં દાંતના સડાના જે દર્દો વધી નસ્યા છે એ મોટા મણસોને થવા માટે તે અનેક કારણો છે કે જેની ચર્ચા અહીં અસ્થાને છે પણ નાનાં બાળકોના દાંત થા માટે સડે છે એ જાણો હો ? આ સડાની પાછળ પેટના ખમનાના કારણો તો કે પણ આજે આપણો બાળમમાજ જે પ્રમાણમાં ગાપણ-પીપગમીટ, ખાનીમીટી ચેકલેટ જેવી મધુર વસ્તુઓ-ખાદ્ય છે એ આ દર્દનું અતિશય મહત્તરનું કારણ સાબિત થયું છે.

નાના બાળકોને ગળામીટી વસ્તુઓ ખાનાની ભાવે એ સમજી શકાય, પણ એની જરૂરિયાતની હદ ઓળખીને કેવળ બાળકની ટેવને પોપણ આપવા માટે ગમે તેવો વપરાશ આવા દાંતના દર્દો જીમા ન કરે તો શું કરે ? પેટમાં ગમેવેદ મધુર ગ્રસ પચ્યા વિના જ પડ્યો રહી લોહીને અશુદ્ધ કરે છે, એમા

- મધુરના વધારે છે અને કેસાદિનીઓ દ્વારા દાંતનાં મૂળમાં આ મધુર રસનો સંગ્રહ થઈ ત્યાં સડો ઉત્પન્ન કરે છે દાંતની પેદાની પકક નગળી પાડે છે અને આ સડાને કારણે દાંતના ટેટલાક ભાગ પણ ખરાબ ભય છે.

ભાવનગરમાં એક આઈ વર્ષના છોકરાના કટકી કટકી થઈને ખરી પાત્તા તદ્દન સડી ગયેલ ચાર દાંત મેં મારી રૂબરૂ કઢાવ્યા હતા અને એટલા જ બીજા કઢાવવાના હતા. આટલી નાની વયમાં આવો ભયંકર સડો થવાનું કારણ શું? એવું જ્યારે ડોક્ટરને પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે એમણે કેવળ વધુ પડતી ગળી ચીત્તેનો, મીઠાઈ અને કન્ફેકશનરીનો વપરાશ જ કારણભૂત મણાવ્યો હતો અને તપાસ કરતાં એ છોકરા માટે આ હકીકત સંપૂર્ણ સત્ય હતી.

એટલે આવા દાંતનાં દર્દો અટકાવવાં હોય તો બાળપણથી જ બાળકનો આ મગપણનો અનિવરણ અટકાવી દેવો જોઈએ અને તેના રથાને દૂધ અને રૂઝાદારનો ઉપયોગ કરવાની જ્ઞાતિ કેળવવી જોઈએ.

- આ જ્ઞાતિ કેળવવાની વાત કરીએ છીએ ત્યારે આજના આપણા શહેરી જીવનમાં હંડ-બિનાં પીણું પીવાની ટેવને પણ શી રીતે બૂધી ધકાવ ? અને આ પીણું પીવાની ટેવોએ બાળકના શારીરિક જીવન ઉપર કેવી ભયંકર અસર કરી છે ! હિનાજો હોય, ચોમાસું હોય કે સિવાજો હોય પણ નિરાજની રિમેસ પડે કે તુરત જ કેઈ પણ જાતની ઝતુનો વિચાર કર્યા વગર હાઈક ખાતું જોઈએ એવી કેવળ ટેવના કારણે આપણી માત્ર પાણી, સેકેરીન અને રંગ નાખેલી રંગમેરંગી જમાવીને તૈયાર કરેલી ફ્રૂટી મલાઈ (Ice-cream) આ છોકરાને ખાતાં કાણે નહિ જોવાં હોય ? આ જમાવેલું પાણી શરીરના પ્રાયનવંત્રને

અને ફેફસાંને અતિશય નુકસાન કરનારું નીવડે છે. કેટલાંય બાળકો આ ઠંડાં પીણાઓના સેવનથી ન્યુમોનિયા અને એવા જ બીજાં શરદી અને કફવાળાં દર્દોનાં ભોગ બને છે અને કેવળ આ ટેવોના સંતોષ ખાતર કેટલાંયનાં જીવન અધૂરું જ પૂરું થાય છે.

સામાન્ય સંયોજોમાં શરીરની ગરમીના પ્રમાણમાં જ ફાઈ પછુ ઠંડી કે ગરમ વસ્તુ લેવી હિતાવહ છે. એથી જેટલું વધારે ગરમ કે ઠંડું પાચનયંત્રને હાલકનીવડે છે અને એની વિરત્ત અસર આપણા આરોગ્ય ઉપર થાય છે. માખાપો પોતાનાં બાળકોની સામાન્ય ટેવો તરફ જાગૃત રહે તો આવી સમસ્યા પરિરિથિતિ તો ન જ આવે.

કેટલીક વખત દેખીતી રીતે ફાઈ પછુ કારણ ન હોય છતાંય બાળક અચાનક રડવાનું વેન કરી બેસે છે, અને અસુક વખત સુધી એકધારું રડી લે. ત્યારે જ નિરાંત બનુ જાય છે. આ રીતે રડવાની પાછળ કેવળ બાળકને ટેવ જ પડી હોય છે. પરંતુ આ ટેવને જ્યારે અસ્થિર અને લાગણીવશ માખાપો સમજી શકતા નથી ત્યારે બાળક રડતું હોય તે વખતે ભાઈ-બાપા કરી એને મનાવવાના અને લલચાવવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે અને એ પ્રસંગે બાળકના આરોગ્યને નુકસાન કરે એવું વલણ પછુ લેવામાં આવે છે. આથી બાળકને રડવાથી પોતાની ઈચ્છિત વસ્તુ મળે છે એવું ભાન થાય છે અને એ રીતે વારંવાર રડવાનું વેન કરી ખોટી ખોટી માગણીઓ કરે છે. પરંતુ રડવાથી બાળકનો સ્વભાવ ચીડિયો બને છે, રડવાન એકધારા શ્રમથી પોપણ ચમેલી પાત્રો મુકાઈ જાય છે, અને બાળક નબળું પડતું જાય છે. એટલે આવા બાળકને, રડવાથી કશું જ નુકસાન નથી થવાનું એમ માની જરા પછુ અસ્થિર

સાગણી રથ થયા સિવાય એક વખત રડી લેતા હેતુ લેઈએ. આમ એકાદ-મે વખતના પ્રયોગોથી માગત વેન કરતુ અટકી જશે અને એથી એના આરોગ્યને પણ નુકસાન થતુ અગત્યે

આ રડવાની ટેવમાંથી એક મીઠા પ્રકારનો યાધિ પણ ધણી વખત જાય પડી જાય છે. આપણે ધણી વખત માસખીએ છીએ કે બળકતે ધાટો કે ધારી પડે છે ગામડી લોકોમાં ગુણુ પણ છે આ ગુણુ પડતું-વાગી પડી એને શુ ઈ એ ઈર્ષ શરીરિક રોગ નથી પણ આ રડવામાંથી જ્યારે એન્ધારુ નાના સદે શ્વસ લીધા સિવાય એ એ દર્ધા દુગી બાળક રડ્યા કરે છે ત્યારે મહા-રના પવનથી તેતુ ગળુ સુમર્ધ જાય છે આ ગળાની સાથે શ્વાસ-નગી પણ સુટી અને છે. અને વારવાર આ જ જાનની રકનાની પુનરાવૃત્તિ પડી તો એ અવયવોને સાવ જ રક્ષા બનાવી દે અને પરિણામે બાળક ઉત્તરોત્તર મુશ્કેલુ જાય છે, ક્યુસ્કા કરે છે, પીડી પાતું જાય છે, અને હાથપગના સાધા રસપોષણ વિનાના બની જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં બાળકનુ મન પદોરાઈ ગ્હે એટલા માટે મને તે પ્રકારનુ ખાનાતુ તો માના આપ્યે જ રાખે છે, અને પરિણામે અપચો થઈ ઝડા થાય છે આમ ઝડા સાથે પ્રગટ થતા બધા ચિકિત્સે આપણે સમાજ મળું પડ્યુ છે-પટા પડ્યો છે એવા વિચિત્ર રોગના નામથી ઓળખે છે, પરંતુ ધારી એટલે અનાજ અને આ અવાજ કાઢનારી નળીમાં જ સોજો આવ્યો હોય છે.

આ જાતની ટેવના પરિણામે થયેલા દર્દમાં બાળકને દવાતુ જોગ રાખવાને બદલે પ્રજુદન ચિત્ત રખાવી વાર-વાર મધપાણી આપવામાં આવે તેમ જ મોળી છાશ અને મોસખીનો રસ પોષણ તરીકે આપવામાં આવે તો આ અવાજ કાઢનારી નળી બીની યઈ સોજો ઓછો થઈ જશે અને પરિણામે બધા જ દર્દો અદ્ય

યરો, સામાન્ય એવી લાંબા સદે રડવાની ટેવમાંથી Ricket શેષ જેવી પરિસ્થિતિ આવી જાય છે. ટેવોમાંથી ચર્તા ફટલાક દર્દો-માનો આ પણ એક પ્રકાર છે.

વૈદરાજ ! આ બાળકને જગ એપ આપો ને બુલ્બો ને દિવસો દિવસ મુકતો જ જાય છે. પંક પાંજું પડતુ જાય છે અને શક્તિ જેવી તો કાંઈ વસ્તુ જ દેખાતી નથી. કાણુ તણે ટેવો રોગ લાગુ પડ્યો છે તે ખબર જ પડતી નથી. કેટલાય દવાખાનાં બદલાવ્યાં-દવે તો થાકી મવાં છીએ. ગ્રામને એક પણ દાકતર બાકી રાખ્યો નથી. હવે થાકીને હલ્લો વળી તમારો વારો કાઢ્યો છે. બાપુ ! તમે જો મટાકો તો તમે જ અમારા ઈશ્વર !

બાળકની નાક લઈને જોઈ છું તો પિત્તનો ઊરકેરાટ ભર્યો છે. પેટમાં અજીર્ણ છે. નાડી ક્ષીણ અને તંગ ચાલે છે. આયુર્વેદના ભસ્મક રોગનાં તમામ ચિહ્નો ચર્ચ મળ્યા છે.

આ બાળકને શું ખોરાક આપવામાં આવે છે એ જાણવા માટે મેં જ્યારે પૂછ્યું ત્યારે જવાબ મળ્યો એ એના જ શબ્દોમાં મૂકું છું :

બુલ્બો વૈદરાજ ! સવારના દોઢેક કપ દૂધ સાથે જે-તે નાના નાના ખાખરા કે ક્યારેક થોડાક ગાંધિયા કે ગિરિફટ સિવાય બીજું કંઈ જ ખાય નહિ પછી દોઢ-એ કલાકે ગામમાંથી શાક આવે ત્યારે એમાં કાંઈક પડીકું તો અમારા ઘરમાં રોજ હાકરાના ભાગ માટે આવે જ. ક્યારેક પેંડા, મેસર, મગજ કે કળીના લાડુ, આમાંથી થોડુંક એકાદ પેટા ક્યારેક એકાદ મેસરનું બટકું કે કળીનો એકાદ ભાગ પણ ખાય.

બપોરના બધાની સાથે રીતસર જમવા તો બેસે, પણ વધારે ખાઈ જ શકે નહિ. તથા—ચાર નાની નાની રોટલી, દાળભાત, શાક કે થોડુંક કઢોળ લે.

પછી દેડ ત્રણ વાગે નારતો કરે. એમાં પેટા—ગાંધિયા કે ક્યારેક એવડા કે એવપુરી જેવું થોડું ખાય અને પછી દેડ રાત્રે જમે. એમાં ચેપલાં, પુરી, લજિયાં જેવું કંઈક ફરસાણ હોય, દાળભાત ખીચડી કઢી કે રોટલો ભાખરીમાંથી થોડું થોડું ખાય.

પેટ ભરીને તો કોઈ વખત ખાતો જ નથી. વૈદ્ય-ડોક્ટરો કહે છે કે જૂખ્યા રહેવાથી રોગ ન આવે, પણ આ તો કંઈજ ખાતો નથી છતાંય શું રોગ થયો છે તે ખબર પડતી નથી.

ખોરાકની જાહેરાતે મારા નિદાનને ચોક્કસ બનાવ્યું. પાંચ વર્ષનું બાળક પોતાનાં આતરડાના અને પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં તે કેટલુંક પચાવી શકે? હર બે કલાકે સતત ખોરાક અને ઉપરાંત ગજવામાં રાખીને ખાઈ શકાય એવા દાળિયા, અમરો કે સૂકો મેવો તો વળી લુહો. આ બધું આતરડાને ઉશ્કેરે નહિ તો ખીન્નું શું કરે? અને એમાંથી પ્રત્યક્ષ કોઈ રોગ ન દેખાય છતાંય નબળાઈ, પીળાશ અને ચીડિયાપણું તો આવે જ.

આવા દર્દીઓ માટે તો એક જ સલાહ આપી શકાય કે પહેલાં ખાવાનું સાવ જ બંધ કરી દો. જેમ ખોરાક બંધ થશે એમ ખાવાની અતિશય તીવ્ર ઇચ્છા થશે, પેટમાં દાહ થશે, બેચેની લાગશે, માથું કળશે કે ભારે થશે, છતાંય ખાવાનું તો બંધ જ રાખો અને નીચે પ્રમાણે પ્રવાહી ખોરાક સર કરો.

સવારના મોળું ઘોળવું કે હાથ શેર પા, કલાક પછી ખાટું લીંઘું અડધું એક કપ પાણીમાં નિચોવી એમાં બે તોલા મધ

નાખીને પિવડાવો. વળી બીજા એક કલાક પછી ઉપર પ્રમાણે જાણ આપો. આમ દર કલાકે કલાકે જાણ અને લીધુનું પાણી આપો. દમેદાનું સપ આપો, લૂણીની ભાજનો રસ આપો અને બાકીના વચ્ચા ગાળામાં જરૂર પડે તો છૂટથી સાદું પાણી આપો. આમ એકધારે પ્રવાહી પીણાને ઉપયોગ પેટમાં જામી ગયેલા અજીર્ણને દૂર કરશે અને જો આ અજીર્ણ દૂર થશે તો જ આ નબળાઈ વગેરે ઝોઝાં થશે.

આ દર્દના મૂળમાં નાના બાળકને વધારેપડતું ખાવા આપવાથી, વારંવાર અનેક જાતની વિવિધ વસ્તુઓ આપવાથી બાળક જલદી ટણપુટ થાય એવી ભાવના થશે પણ એથી તો બાળક ખાણું મરું થઈ ગયું, વારંવાર કાંઈ ને કાંઈ ખાવાની ટેવ પડી ગઈ, અને પછી તો કાંઈક ખાય તો જ એન પડે નહિતર પેટમાં દાક થાય એવી અજીર્ણની પરિસ્થિતિ આવી ગઈ.

બાળકોને નિયમિત રીતે ખાવા આપવાની ટેવ જ આ જાતના દર્દો ઝોઝાં કરી શકશે, માખાપો તકલીફમાંથી બચશે અને જનતાનું આરોગ્ય સુધરશે. સામાન્ય લાગતી એવી ટેવોમાંથી કેવા વિષમ પરિણામો બાળકો માટે આવે છે એની જાણ માટે આ ઉદાહરણ જસ થઈ પડશે. આપણે સમાજ બાળકોને આવી ટેવોમાંથી બચાવી લેશે એવી આશા રાખીએ.

બાળકોની ટેવોનો વિચાર કરતી વખતે આજે આપણા સમાજમાં બાળકોને જે અરીણુ આપવામાં આવે છે એ પ્રત્યે બેધ્યાન થઈ શકાય એવું નથી. આ અરીણુ શા માટે આપવામાં આવે છે એનો આજ દિવસ સુધી શુદ્ધિને સમજાય એવો કાર્ષ જ ઉપકારક ઉપયોગ માણ્ય પડ્યો નથી બિલકાતું આવા માદા પદાર્થો બાળકોના જ્ઞાતતત્ત્વોને શિથિલ નાની દે છે, મગજને

વિકાસ થતો જણાવી દે છે, અને પરિણામે બાળકનો ભુદિ-
વિકાસ બહુ જ સામાન્ય કોટિનો બની જાય છે.

આ ઉપરાંત આ માદક ઝેરથી બાળકનાં આંતરડાં ઉપર
પણ બહુ જ વિદૂન અસર થાય છે, મળ પકવણ છે અને
પરિણામે કબજિયાતથી થતા અનેક રોગોનું બોમ આપણું બાળક
જને છે.

આવા ઝેરનો ઉપયોગ માતાએ પોતાના આરામમાં કે
કામની ધમણમાં બાળક રાઈ-કકળીને ઠેરાન ન કરે એ માટે
કળી દોાય છે, પણ એથી તો પરાણે ઘેનથી બિધનું બાળક
જ્યારે એ ઘેનમાંથી જન્મે છે ત્યારે તાજગી કે સૂરતી ખોઈ બેસે
છે. એના તમામ અવયવો ઠંડા ચિનાના પાંચગા બની ગયા હોય
છે, અને પોતાના યોગ્ય વખતના સ્વાસ્થ્ય ખાતર માતા બાળકના
જીવનને નુકસાન કરી બેસે છે. એનો આરોગ્યદાયક વિદ્યાસ રૂંધાઈ
જાય છે.

આવા ઝેરનો બાળક ઉપર કદી પણ ઉપયોગ નહિ કરવાની
અમે માતાએને વિનંતિ કરીએ છીએ. બાળકને આ રીતે ઘેનમાં
નાખી કૃત્રિમ રોગમુક્તિ અપાવવા કરતાં કાલગી આરોગ્ય મળે
તેવા જ જીવનપોષક ઔષધો બાળકને આપવાની અમે સલાહ
આપીએ છીએ અને આવી જીવનને દુણી નાખે એવી ટેવો તરફ
આપણા સમાજની મુખ ફેળવાય એવી આજ્ઞા મેલીએ છીએ.

અત્યાર સુધી આપણે જે પ્રશ્નનો વિચાર કર્યો એમાં
એક યા બીજી રીતે યત્નિ ટેવોની વિકૃત અસર જોઈ, પણ ટેવોની
એક બીજી જાણુ પણ છે કે જેમા મનનીય જીવનમાં સદેવો
ઉપયોગી જને છે.

બાળકોની દૃષ્ટિએ વિચારતા માતાએ બાળકના હિન ખાતર એને માલિશ કરવાની ટેવ ધાડવી હિતકારી છે. જિગતા સૂર્યના તાપમાં બાળકને સુવડાવી ચોખ્ખા ધાણીના તલના તેલનું માલિશ બાળકનાં હાડકાંને અને ચામડીને પોષણ આપે છે. હાડકાં મજબૂત બને છે અને ચામડી સુંવાળી રહે છે અને આ માલિશ પછી સૂર્યનો તડકો બાળકને જે પોષણની જરૂર છે તે આજના જમાનાનું વિટામિન “ડી” પૂરું પાડે છે. આ “ડી” વિટામિનના ખૂટવાથી પણ બાળકને કેટલાક રોગો ચાપ છે એમાંથી પણ બાળક બચી જાય છે.

મારા એક મિત્રના બાળકને લાંબા વખતથી ઝાડા થતા હતા. સુખર્ષ સહેર એટલે તો આરોગ્ય-વિજ્ઞાનની તમામ શાખાઓનું મિશ્રન. આવા સહેરમાં એમણે ચિકિત્સા શરૂ કરી. પહેલાં એલોપથી, પછી હોમિયોપથી, પછી આયુર્વેદ અને છેલ્લે બાયો-કેમિકની ચિકિત્સાથી કંટાળીને આખરે એક મિત્રની સલાહથી હોમેકોટ્ટિક સારવાર લેવાનો નિર્ણય કર્યો.

આ સારવારથી ફાયદો થયો. ઝાડા થતા અટકી ગયા. પણ આવી ખરમાળ ચિકિત્સા ક્યાં સુધી લેવી ? એટલે થોડો વખત ત્રણ રાખી પછી બંધ કરી અને આ બંધ કરતાંની સાથે જ પાછા ઝાડા શરૂ થયા.

આ દિવસો દરમિયાન હું સુખર્ષ ગયો. ઉતરે તો ત્યાં જ હતો એટલે સહેજે વાતો દરમિયાન આ બાળકની વાત નીકળી. ચિકિત્સાનો આખો ઇતિહાસ સાંભળીને નક્કી કયું કે બાળકના શરીરમાં આ “ડી” વિટામિન ખૂટ છે. વૈજ્ઞાનિક સારવારથી એ આડકતરી રીતે પૂરું પાડવામાં આવ્યું ત્યાં સુધી સારું રહેતું, પણ બંધ કર્યા પછી તરત જ શરૂ થઈ ગયું.

આ દર્દ ઉપર મેં ઉપર પ્રમાણે માલિશ કરી બાળકને સાવ જ ખુશ્ખા યોગાનમાં સવારના ઊમતા સૂર્યને તડકે રાખવાની સૂચના કરી. ઔષધ તરીકે ગોદંતીસરમ રતી બે અને અતિવિષ રતી ૧ આપવાનું શરૂ કર્યું. આ સાદા ઔષધ અને માલિશ પછી ઊમતા સૂર્યના તડકાના સેવનથી ચમત્કારની જેમ ઝાડા બધે ચર્ષ ગયા. આજે પણ ફરીથી આ ઝાડાનું દર્દ થયું નથી.

શરીરનાં ખૂટતાં તરવેાની આમોથી થનારાં દર્દોમાં એ તરવેા મેળવવા માટે પેટન્ટ શીશીઓનો ઉપયોગ કરવાને બદલે બાળકોને ખુશ્ખા તડકામાં રમવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો એ તરવેા પુરાઈ જાય છે, અને શરીર નીરોગી બનાવે છે. આપણા સમાજે આરોગ્યની પ્રતિષ્ઠા સ્થાપવા માટે દવાદારોને ઉપયોગ કરવાની વૃત્તિને દૂર કરી શ્રમ અને સ્વાશ્રય દ્વારા જ એવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. હિંદી સંસ્કૃતિનો અને આયુર્વેદની પ્રાચીન જ્ઞાવનાનો આ જ આદેશ છે.

૯. બાળકોનાં ચેપી દર્દો

અ(પણ સમાજમાં ન્યારથી સામાજિક 'આરોગ્ય અને વ્યક્તિગત આરોગ્યનો પ્રશ્ન સિધ્ધિ થયો છે ત્યારથી આજે જે પ્રમાણમાં ચેપી દર્દો દેખાય છે એમાં બહો ભોલો વધારો થયો છે.

આ ચેપી દર્દોમાં બાળક મારે વધારેમાં વધારે બચાનક અને દિવસેય તારા બતાવી દે તેવો ત્રાસ મોટી ઉધરસનો છે. અંગ્રેજીમાં એને Whooping Cough કહે છે. ગામમાં આને ઉટાંટિયો કહેવામાં આવે છે.

આ મોટી ઉધરસ ધરમાં એકને લાગુ પડ્યા પછી ધરના તમામને એક પછી એક થયા જ કરે છે, અને ધરમાંથી શેરીમાં, શેરીમાંથી મહોલ્લામાં, અને મહોલ્લામાંથી શહેર આખામાં પ્રસરે છે. આવાં દર્દો ક્યારેક તો એક સાથે જ શહેરમાં સરૂ થઈ જાય છે.

આ શરૂ થવાનાં શું કારણો છે એ સંબંધે આજ દિવસ સુધી કશું જ કારણો શોધાયાં નથી.

આવો આ રોગ શરૂ થાય છે ત્યારે એકાદ અઠવાડિયું સામાન્ય ઉધરસ રહે છે, પછી ધીમે ધીમે બીજા અઠવાડિયામાં પ્રવેશે છે ત્યારે આ ઉધરસની સાથે થોડો તાવ આવે છે. ન્યારે ઉધરસનો ડુમલો થાય છે ત્યારે એ ડુમલો એટલો સખત અને જીવલેણ હોય છે કે એ તો બાળક જ સહન કરી શકે. ઉધરસ

ખાતા ખાતા એ બેવડ વળી જાય છે અને મજાના હિંમત ભાગમાથી કંઈક કાઢવા મથે છે. ખૂબ જ ઉધરસને કારણે થોડીએક જીનરી થઈ એમા કંઈ-પિત્તજ પદાર્થ રેફસા અને મળામાથી છૂટા પડે છે ત્યારે જ બાળકને નિરાત વળે છે. આવો આ હુમલો સર થાય છે ત્યારે ક્યારેક તો બાળકને ઝાડો-પેશાબ પણ થઈ જાય છે, પરસેવે એ નાહી રહે છે અને શારીરિક સક્રિય ક્ષીણ થઈ જઈ બાળક સાવ જ શોષાઈ મરું હોય એવું સુકાઈ જાય છે

આવા એ ક્યારેક રોગ માટે આભળના શોષખોળના જમાનામાં આપણે તો અનેક બહાર પડ્યા છે અગ્રીય વિદ્યાને દગલામંથ પેટ-ટો આ દર્દ માટે કાઢી છે આપુર્વદંજનત પાસે પણ અનેક દવાઓ આ દર્દ ઉપર અજમાવવાને તૈયાર છે. પરંતુ આજે રૂપરૂપણે કહેવું જોઈએ કે આમાથી ભાગ્યે જ કોઈ દવા લાગુ પડે છે. સતત દવા પીને બાળકો પણ કંટાળી જાય છે, માળાપો પણ કોઈ પણ પ્રકારનો આરામ મળતો ન હોવાના કારણે અનેક ઠેકાણેથી દવા લાવીને ચાકી જાય છે, અને આખરે કુદરત અને ઈશ્વર ઉપર જ છોડી દે છે

આવો આ રોગ સર થયા પછી ઓછામા ઓછ દોઢ માસ સુધી તો રહે જ છે. પરંતુ આ દરમિયાન મળપણ પેડો અને એવા જ બીજા કંઈને ઉત્પજ કરે તેવા પદાર્થો જે આપવામા આવે તો એવું આયુધ્ય લગાય છે, એટલું જ નહિ પણ એમાંથી સસણી, ન્યુમોનિયા, વરાધ અને બીજા મૃત્યુને જ નોતરે એવા રોગના ભોગ બાગમે જની જાય છે

એટલે સાચી વાત તો એ છે કે જ્યારથી બાળકને આ રોગ સર થાય ત્યારથી મળપણ માત્ર બંધ કરીને વિસમાં એકાદ-બે

વખત ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને પિવડાવવામાં આવે તો એ ચેપી કફજ રોગ થાલે સમૂળગો ન જાય તોપણ બાળકોને આરામ તો આપેજ છે. દુમલા વખતે ઝોછી તકલીફ પડે છે.

આ ઉપરાંત બાળકોને સદત રહે તેમ જ સક્રિય જળવાઈ રહે એ માટે નીચેનાં ઔષધો પણ આપવામાં આવે છે :

૧. ફૂલાવેલો ટંકણુખાર વાલ ૦૫, સાખરશીયાની લસૂન વાલ ૦૫, જવખાર વાલ ૦૫-ઉપરની ત્રણે દવાઓ ભેળી કરીને એક પડીકું-એવાં દરરોજ ૩ પડીકાં મધ સાથે આપવાં.
૨. વાંસની ગાંઠને ઘસીને એનો ઘસારો આપવામાં આવે છે.
૩. હળદર અને મીઠું નાખેલું, ગરમ દૂધ પિવડાવવાથી પણ કફ પાકી પાતળે થઈને બહાર આવી જાય છે.
૪. સિતોપલાદિ વાલ ૦૫ અને કટુલાદિ વાલ ૦૫ દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે આપવામાં આવે છે.
૫. અધેકનો રસ પણ મધ સાથે આપવાની કેટલાક વૈદ્યો ભલામણ કરે છે.
૬. વાસાસવ, વાસાવલેહ તેમ જ અરડુસીના રસની ભાવના આપેલી ગોદાંતીહરતાળભરમ જેવાં ઔષધો પણ આપી શકાય છે.
૭. કાળી તમાકુની વચલી નસોના, ધુમાડો નીકળે નહિ એ રીતે કરેલા, કોલસાની લસૂન અને એના વચ્ચે પ્રમાણે સિંધાલુણ ભેળવી રાખી લેવું. આ રીતે તૈયાર કરેલી દવા રતી વચ્ચે અરધો વાલ નાખરવેલના પાન અને એલચીના બે-ત્રણ દાણા સાથે પાણીમાં લદી ગાળી એ પણ પીના માટે દિવસમાં ત્રણ વખત આપી શકાય છે.

ઉપરનાં તમામ ઔષ્ધોમાં નં. ૭નાનો તમાકુનો પ્રયોગ બાળકોને રાહત આપવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી અને અસરકારક માલૂમ પડ્યો છે. અમારા અનુભવમાં પણ એનાં ચોક્કસ પરિણામો આવ્યાં માલૂમ પડ્યું છે.

આ ઉદાંદિયો જેમ ચીકણો ચેપી રોગ છે એ જ રીતે ખસ અને કેટલાંક ચેપી ગૂમડાં પણ આવા જ ચેપી રોગ છે. અને એમાંથી ખસ એ તો અતિશય ખરાબ દર્દ છે. પૂરતી સાવચેતી જો રાખવામાં ન આવે અને શિયાળાની મોસમ હોય તો તો એ ચાતુર્માસ કરવા જ રોક્ષાઈ જાય છે અને ગમે તેવા અને ગમે તેટલા ઉપાયો અજમાવવામાં આવે તોપણ એમાંથી મુક્તિ નથી મળતી.

આવો આ ચીકણો રોગ એ ખરેખર કયો રોગ છે? એ યવાનાં શું કારણો છે એનો નિષ્કૃષ્ણ આજે અનિશ્ચય મહત્વનો બને છે.

એક વાત તો ખરું જ સ્પષ્ટ છે કે આજે જે પ્રમાણ આ ખસના રોગોનું સાર્વાત્રિક દેખાતું છે એવું ભાગ્યે જ કોઈ વખતે હતું. શહેરોને બાદ કરીએ તોપણ કેવળ કુદરતના બોળે જ પોતાનું જીવન જીવતાં દૂર દૂરનાં ગામડાંઓ પણ આજે તો આ જીવલેણ દર્દથી જગી શક્યાં નથી. અને એવા કેટલાક દાખલાઓ પણ નોંધાયા છે કે જ્યારે કેવળ આ રોગથી કંટાળીને જ માનવીઓએ પોતાનો અકુદરતી અંત આણ્યો હોય.

આ રોગ યવાનાં કારણોમાં આજની દૃષ્ટિએ આપણે જે ચિંત-તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે અને આજનાં આપણાં શિંગનો બેળ ખાતાં ટોરોનાં દૂધ-ધી મળે છે તેનાં ધણે જ મહત્વનો

દિરસો આ રોગને પેદા કરવામાં છે. એના સેવનથી આંતરડામાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને પરિણામે પિત્તનો ઉદ્ધરાટ થઈ આ ચામડીના રોગને પેદા કરે છે.

ખીજી, ન્યારે લોહીમાં ક્ષારોનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને ખાસ કરીને મીઠું અને વધારે પડતું મીઠું હોય તેવાં અથાણા-સંભારના વિશેષ વપરાશ કરતા હોય તેવા સદ્ગૃહસ્થાને પણ આ રોગ થાય છે અને એટલા જ માટે આ રોગમાં ક્ષારોનું સમતોલપણ કરી દર્દને કાબૂમાં લેવા માટે મીઠું અને એવા ખીજ પદાર્થો સદંતર લેવાની દર્દીને મનાઈ કરવામાં આવે છે. બાળકોનાં દર્દો માટે એની માતા જ જવાબદાર હોવાથી આ પરેજી એમણે પાળવાની હોય છે.

કેટલીક વખત “સર્વજૂતેષુ આત્મવત્”ના સિદ્ધાન્ત જીવનમાં ઉતારી ખસ થઈ હોય તેવા દર્દીની સાથે એસવામાં કે સાથે રહેવામાં વધી ન દોય તેવા પરોપકારી જીવને પણ જો પૂરતી કાળજી અને સ્વચ્છતા રાખવામાં ન આવે તો આ દર્દી સાંગ પડી જાય છે. આમ આ દર્દી યવાનાં ધણાં કારણો છે. એટલે આ દૃષ્ટિએ આ દર્દીને દૂર કરવા માટે શુ શું ઉપાયો ચોગવા જોઈએ તેનો વિચાર કરીએ.

શિંગતેલ એ આ દર્દીનું આજે પાવાનું કારણ છે એટલે એ દૂર કરી એને સ્થાને તલના તેલનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અથવા સક્રમ હોય તો બાઈલું જ ખાવું જોઈએ. જો બાળક ધાવતું હોય તો બાળકના દિન ખાતર માતાએ મીઠું સાવ જ બંધ કરી દેવું જોઈએ.

એનાં પાન નાખી મરત કરીને મારી પેટે ઉકાળેલા પાણીથી બાળકને નવઝાવી કે દર્દવાળો બાળ સાફ કરી નીચેનો મલમ લગાડવો.

વેમેલાઈન તો. ૧૦, સદફાનેમાઈડ પાવડર તો. ૧, ગંધક તો. ૧, આ મલમથી ખસ દુરત જ અદસ્ય થઈ જાય છે. પરંતુ લોહીને સાંત કરી કાયમી આરામ મેળવવા માટે નીચેનું ઔષધ ખાંચા માટે લેવું જોઈએ અને લોહીને શુદ્ધ કરવામાં મનિફેસ્ટિકવાય પણ પીવે એ સજ્જાદશરૂં છે.

ખાવાની દવા તરીકે મેધકરસાચન વાલ બા, કુષ્ઠચૂથા વાલ બા, સ્વાદિષ્ટવિરેચન વાલ બા લી અને સાકરમાં સવારસાંજ લેવાથી તાત્કાલિક આરામ દેખાય છે. સાવજનિક દવાખાનામાં લગભગ ૭૫ ટકા પરિણામો આખ્યાના અમારી પાસે પુરાવાઓ પડ્યા છે.

માતા પોતાના અશુદ્ધ ધાવણ માટે સાવચેત રહી એને સુધારવાના પ્રયત્નો કરશે તો અને બાળક માટે પૂરતી સ્વચ્છતા જળવરે તો આ દર્દ અવશ્ય દૂર થશે.

એથી રાગોનો વિચાર કરતી વખતે માતાના કેટલાક રાગોના છરણે ગર્ભસ્થ બાળકને પણ એનો વારસો મળે છે એટલે આવાં વારસાગત દર્દોનો વિચાર પણ કરવો આવશ્યક છે.

દાખલા તરીકે, માતાને પ્રદરનો રોગ થયો હોય તો જન્મના બાળકને જો એ છોકરો હોય તો ગુદની આસપાસ નાનીનાની ફોલ્લીઓ થાય છે અને જો છોકરી હોય તો ગુદાગળે બાગળનો લાગ લાલ થઈને ત્યાંથી પણ સતત પાણી ઝર્પા કરે છે અને કેટલીક વખત બાળપ્રદર જેવું પણ થઈ જાય છે. સતત રીતે

ચાલ ક્યાં કરી એ ભાગ તદ્દન આળો બની જાય છે અને દાહ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આ ફાદલાઓ દૂર કરવા માટે તેમ જ આ દાહને સાંત કરવા માટે નીચેના મલમ લગાડવાથી તાત્કાલિક શાંતિ આપે છે અને એકધારે લગાડવાથી દર્દ મટી પશુ જાય છે.

સોનાગેરુ વાજા બા લઈ એક તોલો ધીને સો વખત પાણીથી ધોઈને એમાં મેળવી છો અને મલમ જેવું બનાવી દર્દવાળા ભાગ ઉપર લગાવી દો. ખૂબ જ શાંતિ અને આરામ આપશે.

આ ઉપરાંત રાજનો મલમ પણ સુંદર કામ કરે છે. અને એની બનાવટ નીચે પ્રમાણે છે:

રાજ તોલો એક તથા તાલનું તેલ તોલો ચાર લઈ તેમને ગરમ કરી બરાબર આવી જાય ત્યારે રાજને એ તેલમાં નાખી દેવી અને રાજ તળાઈને ઉપર આવી જાય એટલે પાણીથી ભરેલા ત્રાંબાના તાસમાં રેડી દેવું અને ધીમે ધીમે હીણના માંડવું. જેમ જેમ શીણાવું જશે તેમ તેમ મલમ પાણીમાંથી છૂટા પડી પડે થતો જશે અને સફેદ બનતો જશે. સારી રીતે પડે થઈ ગયા પછી એ લઈ લેવો. આવો આ મલમ અરમી, ચેપ અને બાળકોનાં લૂખસ વગેરે દર્દો ઉપર સુંદર કામ કરે છે.

કેટલાક દાખલાઓ એવા પણ જનતા સાંભળ્યા છે કે માતા કે પિતામાંથી કોઈનેય ચેપી દર્દ ન હોય છતાં એના બાળકને આવી ચેપી ગૂમડા થયાં હોય. આમ થવાનાં કારણોમાં સંસર્ગ-જન્ય મિલનો જ જવાબદાર હોય છે. કુટુંબમાં કોઈ ઈતર સંબંધીને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય અને એના સંબંધમાં આવવાનું જન્યું હોય તોપણ આ ચેપી રોગ લાગુ પડી જાય

છે. મુરબ્બીશ્રી બદવજી નરભેરામ શાસ્ત્રીએ એમનાં પુસ્તક 'બા અને બાળક'માં જે એક કથા આવા સંસર્ગથી થયેલા રોગની લખી છે એનો સારભાગ આપવાની સહેજે લાલચ થાય છે.

એક મોટા બાળકને ગૂમડાં થયેલાં. ગૂમડાંનો પ્રકાર વિચિત્ર હતો અને ઝેરી પણ હતો. વૈદ્યોએ એમને ઉપદેશ (ચાંદી)ના રોગનાં જે જાતનો આમડોનો વિહાર થાય છે એવો વિહાર આ બાળકને થયો છે એવું નિદાન 'આધુ' અને બાળક તો હોશ-કાશ લીડી ગયા. બાળક તો શુદ્ધ હતી. પતિ પણ શુદ્ધ અને નીરોગી હતો. તો પછી આ દેવ આધુ શી રીતે? ખતીશા અબ્યાસી વૈદ્યોએ એની શોધ કરીને જાહેર કર્યું કે બાળકે એના કુટુંબની કાંઈક બાઈના બાળકને ધવડાવેલું અને જે બાળકને 'ધવડાવેલું' એ બાળકની માતા આવા રોગનો ભોગ બનેલી હતી. ધાવણથી લીપાયેલા હોઠવાળું બાળક આ બાળકને ધાવ્યું અને પછી તરત જ પોતાનું બાળક ધાવ્યું હતું.

કેવી સામાન્ય વાત ! બાળકને ધવડાવવા લીધું અને પછી પોતાના બાળકને ધવડાવ્યું એટલા માળામાં આજના ધાવણનો દોષ પોતાના બાળકને લાગુ પડી રોગનો ભોગ થયું ! આ દાખલો સંસર્ગજન્ય દર્દોની ભૂમિકા પૂરી પાડે છે.

આ દર્દો માટે લેહીને સુધારવાના જ ઉપાયો યોજવા જોઈએ. શુદ્ધ મધક, મંજિષ્ઠાદિ દવાય, સારસાપરિલા અને એવાં જ ગ્રીમ લેહીની શુદ્ધિ કરનારાં ઔષધો ઉપયોગી નીવડે છે.

આ જાતનાં વિરોધાત્મક ગૂમડાં ઉપર અમે તો અમારું શાસ્ત્રીય નિબંધેલ અને પાઠદાદિ મહમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ અને તે સારું કામ આપે છે.

સાચી' વાત એ છે કે આ જાતનાં ચેપી દર્દો માટે પૂરતી કાળજી અને સ્વચ્છતા જ ધણું મોટું સ્થાન રોગને દૂર કરવા માટે ધરાવે છે. માતાઓ પોતાનાં બાળકોનો ઉછેર કરતી રખતે અંતરથી આ સ્વચ્છતા અને આરોગ્યને સમજી એનો જીવનમાં સુમેળ સાધે તો આગળના આ ચેપી રોગોનું જે પ્રમાણ આપણા સમાજને ઘેરીને માનવજાતની પુદ્ધિ અને સમજણની લાંબી ધરી રહ્યું છે એ અવશ્ય દૂર થાય.

થતો અટકશે અને નાનું બાળક પણ આ વાયુપ્રવાન પાવણ ધારીને કોઈ રોગ નોતરે એવી પરિસ્થિતિમાંથી પણ બચી જશે.

આમ છતાંય બાળકને ઝાડા થાય ત્યારે કોઈ પણ જલદ અરીણી દવા આપીને અટકાવવાને બદલે આદુનો રસ અને લોખંડાના ચાર પાનને પાણીમાં લટી એ ગળેલું એક ચમચી પાણી બાળકને દિવસમાં ત્રણ વખત પિવડાવવું. આથી કોઈ પણ જાતનું અજીર્ણ કે તાવ હશે તોપણ દૂર થઈ જશે.

કેટલીક વખત એવા પણ દર્મણો આવે એને નોખા ૪ કે ૬ વળ માતાને એકદમ એ લોલા સૂંઠો ઉઠાવો પિવડાવી દેવામાં આવે અને બાળકને ચમત્કારની જેમ ઝડા બધે થઈ જાય.

ચોમાસુ પુરું થઈ બાહરવો બેસે. ઋતુના સ્વભાવ પ્રમાણે બાહરવાનો તડકો વધારે આકરો હોય જ, પણ અતિ વરસાદ પડી આ તડકો નો પૂરતા પ્રમાણમાં ન પડે તો એમ કહેવાય કે જરૂરિયાત કરતાં ઓછો તડકો ઋતુનો હીનયોગ થયો હોય ત્યારે જ બને. આવી બને ત્યારે વરસાદથી નાનાં નાનાં આબોચિયા અને અંધારા-ચેલા પાણી અને કચરા સડવા મડિ છે અને આરોગ્યને નુકસાન કરે એવી દૂષિત દવા ઉત્પન્ન થાય છે. સમજના કારણે મચ્છર થાય છે અને એનો પ્રસાર પણ થાય છે. આવી ઋતુમાં દૂર મોળ લાવી મૂકે તેવા દગીલો મેલેરિયાનો રોગ આવે છે. જાળક પણ એમાંથી બચી શકેલું નથી.

આવી ઋતુમાં બાળકને નિયમિત હરડે, ક્રીકચ અને અતિ-વિપત્તે પસારો આપવો ફિઝવલ છે. આ જેરી દવામાનને ગુદ કરવા માટે કોઈ સારો ધૂપ અથવા છેવટે લોખંડાનાં પાનનો ધૂપ પણ આરોગ્ય જાળવવા મટે કરવો જરૂરી છે.

શિયાળો એ આરોગ્યની ઋતુ છે. બાર માસનું આરોગ્ય આ જ ઋતુમાં ભેળું કરવા માટે તમામ વર્ગના માણસો એક યા બીજી રીતે કસરત અને આહાર દ્વારા શક્તિનો સંગ્રહ કરે છે. પરંતુ આ ઋતુમાં ખોરાકનો વિવેક છોડીને જે આંતરડાં સહન ન કરે એના કરતાં પણ વધારે લેવામાં આવે તો પચ્યા વિના જ પડી રહેલા ખોરાકથી કફનો સંગ્રહ થાય છે અને શેત્ર-વૈશાખમાં ગરમીની શરૂઆત થાય છે કે તુરંત જ આ કફ પીગળવા મડિ છે અને પરિણામે સસણી, વરાધ, ન્યુમોનિયા અને અંગ્રેજીમાં જેને Infuenza કહે છે એવા કફ રોગો પેદા થાય છે.

આ કફને પાતળો પાડવા માટે અને એના નિકાલ માટે સારીરિક શ્રમ અતિશય મહત્વનું અંગ છે. જે લોકો સારીરિક શ્રમ નથી કરતા એવા લોકોને જ આ દોષ હેરાન કરે છે અને આવી બેઠાકુ જીવન જીવતી માતાઓમાં સંગ્રહ થયેલો આ દોષ ધાવણ દ્વારા બાળકને હેરાન કરે છે.

બાળકને આ રોગની અસર દેખાય કે તુરંત જ થોડું નવરોડું મરમ થાણી લઈ એમાં એકાદ-બે કાંકરી મીઠાની નાખી પિવડાવવું. આથી કફનો સંગ્રહ પાતળો થઈને છૂટો પડી જશે અને ઝાડ અથવા જિલ્લી વાટે બહાર આવી જશે.

દવા તરીકે મંધારો પગ રતી એક, સિતોષલાદિ ગતી એક, જવખાર રતી એક અરડૂસીના રસ સાથે આપવાથી એકદમ રાહત મળશે.

રોગની તદ્દન શરૂઆતમાં એકાદ દવડો એકેલા કફના ચૂકુંનો રેચ પણ આપવો નિતમરી છે.

૧૦. બાળકોનાં ઋતુજન્ય દર્દો

બાળજાતના આરોગ્યનો વિચાર કરતી વખતે આજે જે પ્રમાણ બાળકોના રોગોનું દેખાવ છે એમાં માતાએ દારાજ આ રોગ આવ્યાનું આપણે લગભગ તક્ષી કરી નાખ્યું છે અને એ રીતે નારીસમાજને એની અણઆવડતનું, એના અચાનક જ્ઞાન થાય અને એ રીતે પોતાનો સમાજ બાળકોના આરોગ્યને વિચારતો થાય એવા પ્રયત્નો કર્યા છે.

પરંતુ આ બધા પછી એક એવી પરિસ્થિતિ છે કે જેમાં માતાએતે દોષ ન આપી શકાય. એવા પણ કેટલાંક દર્દો આજે આપણા સમાજમાં દેખાવ છે. આ પરિસ્થિતિ એટલે આપણું હવામાન, આપણી ઋતુઓ, આ ઋતુઓ અને હવામાનથી પણ કેટલાંક દર્દો થાય છે. કદાચ ઋતુમાં ક્યાં દર્દો થાય છે, આ વખતે આપણા હવામાનમાં કયા પ્રકારના ફેરફારો થાય છે, અને એ માટે કયા પ્રકારની ચિકિત્સા યોજવી જોઈએ એનો વિચાર બાળકોના રોગોને સમગ્ર રીતે સમજવા માટે અવશ્ય કરવો જોઈએ.

આપણે ત્યાં આજે સ્પષ્ટપણે ત્રણ ઋતુઓ દેખાવ છે. શિયાળો, ઉનાળો અને ચૈત્રમાસ. પરંતુ ખરી રીતે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ૭ ઋતુઓ છે. આ ઋતુઓમાં સર્વની ગતિ અને માર્ગ સાથે એ પૃથ્વીથી નજીક તેમ જ દૂર આવે એ રીતે ફેરફારો થાય છે.

આ ઋતુઓના ફેરફારથી પચમહાભૂતના ઘટાયેના આ દેહમાં પણ આ મહાભૂતને ની દાગરીને જતાવનારાં વાત, પિત્ત અને કફમાં પણ ફેરફાર થાય છે, અને આ ફેરફાર થતી વખતે બાળકોના આદે અને દો ઋતુઓ પડતે પાગવાના નિયમોનું જ્ઞાન ન હેય તો ગુસ્સાન કરી બેસે છે.

લક્ષ્મીનારાયણરસ આદુના રસ સાથે આપવાથી શરદી-કફ વગેરે દૂર કરી દેશ્વરને ચોખ્ખાં રાખે છે.

કફનો વધારેપડે તો સંમદ હોય તો બાળકની છાતી ઉપર નાગરવેલનું પાન મૂકી ઘીનો રોક આપવો. આથી કફ તુરત પાકી જશે અને બાળક લયમુક્ત થશે.

જરૂર જણાય તો અળશી અથવા Antiphlogistineનો લેપ પણ કરવો.

બાળકને કફની અસર દેખાય કે તુરત જ માતાએ બેકાદ ઉપવાસ કરી ધાવણુ દલકું ચાપ તેવો હથકો ખોરાક જ લેવો.

આ કફનાં દર્દો બાળક માટે ચિંતનજનક હોય છે એટલે સહેજ પણ વધારેપડે તો દર્દનો હુમલો લાગે તો તુરત જ વૈદ્ય કે ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવી એ સલાહભરેલું છે.

આ કફજ ઋતુની અસરમાંથી બાળક મુક્ત થાય છે ત્યાં તો ઉનાળાનું સામાન્ય પુરજોશમાં પ્રસરી મરું હોય છે. આ ઉનાળામાં પણ બાળકને તાપેડી-લૂખસ ધામિયાં અને ફેટલાંક વિરૂદ્ધ એપી દર્દો થાય છે. એટલે, અછળડા, શીતળા વગેરે આ જ ઋતુમાં વિશેષ પ્રમાણમાં દેખાય છે. એટલે આ ઋતુમાં બાળકોની સ્વચ્છતા રાખવી એ અનિસ્ય મહત્ત્વનું છે.

કેસડાં તો. રાા, વાળો તો. રાા અને લાંબાનાં પાન તો. રાા ત્રણેની પોટલી કરીને પાંચ શેર પાણીને ગરમ કરી એનાથી નિયમિત રીતે બાળકને નવડાંવડું જોષએ અને આ સ્નાન પછી સપડ-ચંદન વગેરેનો મુઝાંધી લેપ કરવો જોઈએ.

માતાનું ધાવણુ પણ દર્દું થઈ મધુર જાને એટલા માટે

સુગંધી ઔષધોના શરબતો અને મધુર પીણું લેવાની ખાસ જરૂર રહે છે.

સામાન્ય રીતે આ ઋતુજન્ય દર્દોમાં ઉપરની ત્રણે ઋતુઓ બાળક માટે નુકસાનકારક છે એટલે એના સંધિકાળ વખતે માતાએ ખૂબ જ સાવચેત રહેવું જોઈએ.

આ ઋતુજન્ય ફેરફારોને અનુલક્ષીને બધી જ ઋતુમાં બાળકોનાં દર્દો ઉપર ઉપયોગી થાય તેમ જ ધાવણ, બદારતું દૂધ કે ખોરાકતું ખાચન થાય તેવા ઔષધોની એક યોગ્યતા આનીયે આપવામાં આવે છે. આ સંયોજન બાળકો માટે અમૂલ્ય સમાન નીવડ્યું છે તેનો ઉપયોગ કરવાની જગતના લેવામણુ કરીએ છીએ.

અનિવિષ, કાઠકાશીંગી, પીપર, કાકયા, હરિજવ, વાવડિંગ, સંયળ, નાગરમોચ, વાસકપૂર, અજમા, લેડીસધ-આ બધી વસ્તુઓતું સમાન વજને વએગાળ ચૂર્ણ કરી દર્દોની ઉમરના પ્રમાણમા દરરોજ આપવામા આવે તો બાળક નીરાગી અને રૂતિવાણું રહેશે, ક્રમિતે યતા અટકાવશે અને ખોરાકતુ પાચન કરી કાતિ વધારશે.

૧૧. ' બાળકોનાં દર્દો અને વહેમો

બાળકોનાં દર્દોનો તમામ દૃષ્ટિએ વિચાર કર્યા પછી આજના વિજ્ઞાનને ધડ ન ભેમે એવા દૈવનિર્મિત આકાશમાં રહેલા ગ્રહોના ફેરફારથી પણ બાળકોનાં દર્દો થાય છે એવો આધુર્વેકના પૂર્વાચાર્યોએ નિર્દેશ કર્યો છે. આજના વાસ્તવ જગતમાં બ્યારે રોગનાં કાર્ષ પણ સ્પષ્ટ-પ્રત્યક્ષ કારણો ન જણાતા હોય અને છતાં બાળક રોગ બોગવતું હોય ત્યારે ગ્રહ અને ભક્તિની સંસ્કૃતિથી પોષણ પામેલું આર્ષજગત આ નિર્દેશને સ્વીકારે છે અને એની શક્તિ માટે દેવોપાશય ચિકિત્સાની સાધના કરે છે.

ફફકે અને બૂસકે વિશ્રમ પામતા વૈજ્ઞાનિક જગતમાં આ વાર્તા બેદુદી જરૂર લાગે છે, પણ એના પ્રત્યક્ષ અનુભવ પછી, એનાં કારણો લાલે ન સમજાય છતાં, એ કાર્ષ એવું સમર્થ તત્ત્વ તે છે જ કે જેનો સ્વીકાર કર્યા સિવાય રહી શકાય નહિ.

સાંજ પડે અને અચાનક બાળક ગડવા માડે, ચીમો પાડવા માડે, ધરનાં ડોસીમાં કાર્ષની નજર લાગ્યાનો વહેમ લાવી બાળક ઉપર મીઠું અને રાઈ સાત વખત ફેરવી ચૂક્યાનાં નાખી દે અને બાળક હસતું-રમતું થઈ જાય.

કાર્ષ પણ કાગળ વગર અચાનક બાળકને તાવ આવે, બેએન થાય, કણ્ઠસ્યા કરે એટલે તુરંત જ નજરનો વહેમ લાવી

ધરનાં ડાસીમા મૂંગા મોઢે ચાળી-વાટકો લાવી ચાળામાં દેવતા મૂકી ઉપર ઊંચો વાટકો લાંબી એના ઉપર બેસી, મીઠું, દુધમાનની મૂર્તિનો તેથી ચીકણો પદાર્થ લીખડાનાં પાન અને પાણી ભેળાં કરીને રેડે. ચિત્રચિત્ર અવાજ યાય અને વાટકો ચાળી સાથે ચોંટી જાય. બાળકના ઘોડિયા નીચે એ મૂકી દેવામાં આવે અને બાળકનો તાવ ધીમે ધીમે ઝાંછા થઈ પરમેવો વળી ઊતરી જાય.

આ અને આવા તો કેટલાય પ્રયોગો આપણા દેશના જુદા જુદા પ્રાંતોમાં ચાલે છે અને દુનિયાને છક કરી દે એવી સફળ સિદ્ધિ પણ મેળવે છે.

આ બધું શું છે, એની પાછળ શાસ્ત્રીયતાનો આધાર છે કે નહિ એનો વિચાર આજના વૈજ્ઞાનિક જમાનામાં અતિશય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. આ મંત્રતંત્રની પાછળ કોઈ દૈવી-શક્તિ હશે કે કેમ એ તો એનો કોઈ નિષ્ણાત જ કહી શકે, પણ સામાન્ય સમજણથી એટલું તો સ્વીકારવું જ જોઈએ કે આવા પ્રયોગોની પાછળ માણસની શ્રદ્ધા અને સામે પક્ષે આત્મબળ ખૂબ જ મહત્ત્વનું કાર્ય કરતું હશે.

પરંતુ આ શ્રદ્ધા અને આત્મબળની શક્તિ ઉપર સ્વાયેક્ષી હિન્દી સંસ્કૃતિમાં કોણ જણે કેમ પણ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી બગાડ પેડો છે. હિન્દુસ્તાનીઓની માનસિક તાકાત ઝાંછી થઈ ગઈ છે અને પરિણામે આત્મશ્રદ્ધાની શક્તિ ઉતરોત્તર ક્ષીણ થઈ રહી છે. શ્રદ્ધાની પાછળ જે બળ હતું એ આજે ક્યાંય દેખાતું નથી એટલું જ નહિ પણ એની જગ્યાએ વેવલાઈ આવવા માંડી છે. માણસમાં નિષ્ક્રિયતાના થર જામ્યા છે અને એને હુપાવવા માટે આ દૈવકૃત્તિન જંત્રમંત્રોનો આશરો શોધે છે.

બાળકોના આરોગ્ય માટે પણ આ જ પરિસ્થિતિ છે. રોગ શા માટે આવ્યો છે એનો વિચાર કર્યા સિવાય એને ઔષધીય સારવાર આપ્યા સિવાય કેટલાંય કુટુંબો કેવળ તંત્રમંત્રોનો જ આશરો લે છે અને એમાં જ પોતાનો વખત પસાર કરીને રોગને અસાધ્ય બનાવી દે છે, અને પરિણામે કેટલાંય કૂલ જેવાં બાળકો દવાદારની સાચી સારવાર પામ્યા વિના જીવનનો અંત આણી દે છે.

સમાજ સંયોગોવશાત્ લાગણીના સતોષ માટે દૈવનિર્મિત મંત્રોત્તરોનો આશરો લે એ ખોટું નથી, પણ એની સાથે મંત્રોત્તરોની ઉપાસનાથી સર્વસિદ્ધિ મળી જ જવાની છે એવી આશા રાખી નિષ્ક્રિય રહેવું યોગ્ય નથી. એથી ખરેખરા રોગને સમજવાનું અને એની ચિકિત્સા કરવાનું હૃદય બને છે.

૧૨. શીતળામાં ઔષધોપચાર

શીતળાનો ઉપદ્રવ આજે દેશભરમાં વિસ્તૃત થતો જાય છે એ કોઈ પણ જોઈ શકે એવી ઉધાડી વાત છે.

ગુજરાત-કાઠિયાવાડના ગ્રામ્ય તેમ જ શહેરી પ્રદેશમાં આ રોગે તો હાહાકાર મચાવ્યો છે. એના પ્રલપકારી દર્શનના એાગા હજુપ જનસમાજની નજર સામે તરવરે છે અને જનતા કંપી જોડે છે. આવો એ રોગ જ્યારે આવે ત્યારે વિસ્તૃત પાયા પર શરૂ થઈ જાય છે અને તેમાંય કુમળી વયના બાળકોને તો આ રોગમાંથી બચાવવા એ ભગિરથ કાવ્ય છે. સતત સાવચેતીભરી સારવાર અને સ્વચ્છતા જો ન હોય તો આ રોગનું પરિણામ મરણ જ હોય છે.

આવો એ રોગ ખરેખર કયો રોગ છે ? એ શું ખરેખર દેવી પ્રકોપ છે કે વાતાવરણમાંથી ઝેરી જ તુઓના ઉપદ્રવથી પ્રસરતો એ કોઈ રોગ છે ? આનો નિષ્કર્ષ હવે તો કરી જ લેવો જોઈએ.

આપણી પાસે જે સાહિત્ય પાડ્યું છે એ જોતાં અત્યંત રાજમાન્ય પત્રિકાજાતના વિકસતા વિજ્ઞાને તો આ રોગની જાંતુથી ઉત્પન્ન થતા એપી દર્દ તરીકેની જ ગણના કરી છે અને

એના અસ્થિતિ માટે સીરમની યોગ્યતા કરવામાં આવી છે. હવે તે ૧ એવી મોટા પ્રમાણમાં પ્રબળ રાહત મળી શકી છે.

પરંતુ આ વેક્સિન યોગ્યતામાં જે રીતે એ બનાવવામાં આવે છે એનો વિચાર કરતાં અને એના ઉપયોગ પછી બહાર આવેલાં પરિણામો જોતાં એની નિકૃત અસર થવાનાં ઘણાં પ્રમાણો નજરે પડે છે, અને એનો લાભ લેવા જતાં એમાંથી રોગમુક્તિ મેળવવાને બદલે બીજાં એવી દર્દોનો ભોગ પશુ થઈ પડાય છે. આ એક સંપૂર્ણ સત્ય ન હોય તો પણ દુર્લભ ન કરી શકાય એવી હકીકત છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આ રોગની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને આજના વિજ્ઞાને જે કેવળ એવી જંતુઓના કારણે જ રોગની ઉત્પત્તિનો નિર્દેશ કર્યો છે એને બદલે પૂર્વાચાર્યો તો એમ કહે છે કે એને મિથ્યા આહાર-વિહારના કારણે સંઘટ્ટ થયેલ દોષવાળા પરિસ્થિતિ અને એનો ઉપદ્રવ શરૂ કરવા માટે ઝેરી દવાનો સંયોગ એમ બે કારણો ગણાવી શકાય. જે કેવળ ઝેરી દવાની જ અસર હોય અને એ વખતે માણસ સંપૂર્ણપણે દેહશુદ્ધિ કરીને નીરોગી રહ્યો હોય તો આ ઝેરી દવાની કશી જ અસર આ માણસ ઉપર થતી નથી, કારણકે જો એમ ન હોય તો આ ઝેરી દવામાં રહેલા તમામ માણસોને આ રોગ લાગુ પડવો જ જોઈએ. એવું નથી બનતું એ જ બતાવે છે કે રોગની ઉત્પત્તિમાં બીજાં પણ કેાઈ બહુ જ મહત્વનું કારણ છે. આ બીજાં કારણ એ બક્તિમાં રહેલી જીવનશક્તિ Vitality છે. જેની જીવનશક્તિ ઓછી છે અને શરીરમાં દોષને સંઘટ્ટ છે એ જ આ રોગનો ભોગ થાય છે, જ્યારે બીજા માણસ રોગનાં જંતુઓને પોતાની ચડિયાતી જીવનશક્તિથી પચાવી ભાય

છે આ એક ધણી જ સ્પષ્ટ હકીકત છે, એટલે જ આયુર્વેદના પૂર્વાચાર્યોએ આરોગ્યની આવી સમાન ગણતાનો દિર્ઘાહાર વિહાર સેવી ને પ્રતિષ્ઠા આપી એની પ્રશંસા કરી છે.

પરંતુ આજે આપણે આ રોગની વૈજ્ઞાનિક ચર્ચામાં ન જીનરીએ. આજે તો કેવળ એટલું જ નક્કી કરવાની આવશ્યકતા છે કે એ રોગ શું છે અને એમાં ઔષધ આપી શકાય કે નહિ ? અને જો આપી શકાય તો શા માટે ? આ ઔષધનો પ્રશ્ન જેટલો સામાન્ય લાગે છે એટલો જ એ ગંભીર અને સામાન્ય જનસમાજની લાગણીને સીધી રીતે સ્પર્શ કરે એવો છે. કારણકે એવી એક માન્યતા અતિશય રૂઢ થઈ ગઈ છે કે શીતળામાં ઔષધ આપી જ શકાય નહિ કારણકે એ દેવી પ્રદાપ છે, એને તો સહન કર્યું જ છૂટકો. ઔષધ આપીને દેવને કોપાવવા એ ભયંકર પાપ છે અને એનું પરિણામ અનર્થકારી જ હોય છે આવી એ ભોક્તાગણીની સામે ચાલીને પણ આ રોગમાં રહેલાં વિનાશકારી પરિણામોને શુદ્ધ ઉપચારસરણીથી દૂર કરવાં જ જોઈએ.

આટલી સામાન્ય જૂમિકા પછી આ રોગનાં લક્ષણો અને કારણો જોઈએ. આજે જે જે વર્ગમાં એની રોગગણના કરવામાં આવી છે તેનો વિચાર કરતાં આ આખું દેહ પિત્તપ્રધાન કહી શકાય. રોગની શરૂઆતથી તે અંત સુધી દાહ લક્ષણોનો સંભવ અને પિત્ત વિના દાહ સંભવે જ નહિ એ શસ્ત્રવચન છે, એટલે પિત્તાધિક્ય દેહ તો સ્વીકારવાનું જ રહે છે.

પરંતુ હવે પ્રશ્ન એ આવે છે કે જો આ દાહયુક્ત પિત્ત દોષનો જ પ્રકાર છે તો એની ઔષધયોગના માટે આવી રિચિલતા શા માટે ચલે છે ? રોગના ઉત્પત્તિમાં જ આના

શમન માટેનો કેમ કોઈ વિદ્વાન નિર્દેશ સુધાં નથી કરતા, એટલું જ નહિ પરંતુ આ દાહયુક્ત હર્દમાં ગોળ, બાજરી, પોપૈયું, ખારેક, અંછૂ જેવા ઉષ્ણ ખોરાક આપીને આ દાહને વધારે ઉત્તેજવામાં પણ શા માટે આવે છે ? આ એક ખરેખર વિચારવા જેવો પ્રશ્ન છે. આમાં એક કલ્પના કરી શકાય છે કે દાહથી હિતપત્ર થતી ગરમી અને શીળીના સોષન માટે જેમ વધારે ફાક્તા અને ગરમી બહાર આવે તેમ સાર મધ્યમાં આવતું હોય, પણ આ ફાક્તા વાટે ગરમી બહાર કાઢવા સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ ન વિચારી શકાય ? અને હર્દને બેચેન બનાવતા દાહ માટે શું કરવું ? આવા અનેક પ્રશ્નો આજે આપણા જનસમાજમાં ઉદ્ભવે છે અને જીમે છે. કોઈ હિંમતપૂર્વક એનો સુદ્ધ શાસ્ત્રીય નિર્ણય લાવવાનું નથી વિચારતું.

શીતળા એ નામ જ કેવું બાવવાયક છે ? દાહ જેનો સ્તંભ છે એવા રોગમાં અતિશય ઉષ્ણ ખોરાક આપીને હર્દને અકળાવવાની રીત અતિશય ખરાબ અને ત્યાજ્ય મણાવી જોઈએ. શીતળા એટલે શીતોપચાર. રોગના ઊગમકાળથી એના દ્વાપ અને પિત્તના શમન માટે આયુર્વેદશસ્ત્રે નિર્માણ કરેલાં ઔષધોનો વિવેકભુદિપૂર્વકનો ઉપયોગ એ જ આ રોગને દૂર કરવા માટે અને ઠોઠકટીભરી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ એમ અમે માનીએ છીએ.

પ્રકૃતિ લાવમિત્રે મધુરિકા શીતના રોગની ચિકિત્સા કરતાં જે નિર્દેશ કર્યો છે એ તરફ જનસમાજનું ધ્યાન દોરીએ છીએ. સિતલાસુ ક્રિયા કાર્યા મિતલા રજયા સદા ! શીતળા રોગમાં સંપૂર્ણપણે હંડ જ ઉપચારોની યોજના કરે એ એનો આદેશ છે. રોગના

ચિહ્નની શરૂઆતરૂપે આવતા તાવમાં અને દર્દીને અકળાવી રહેલ દાહની શાંત માટે ચંદન, અંગેલી, કુળ વગેરે પિત્તદાહશામક વનસ્પતિઓના રસને મધના અનુપાનમાં યોજીને આપવાની ભલામણ કરી છે.

એ જ રીતે બાવપ્રકાશ પૃષ્ઠ ૯૫૩ શ્લોક ૮માં જે ઔષધ-યોજનાનો નિર્દેશ કર્યો છે એ પણ મારી દલીલના સમર્થન માટે દાંકયા સિવાય ન રહી શકું. લીંબડાની લીંબોળી, બહેડાનાં મીંજ અને હળદર સમાન વજનને લઈને એની ચટણી બનાવી રોગની શરૂઆતમાં જો સેવામાં આવે તો કાં તો રોગ ઉત્પન્ન જ નહિ થાય અને યાવ તોપણ આજે જે વિનાશકારી પરિણામો જ દેખાય છે એ તો ન જ આવે. લીંબડામાં રહેલા દાહ અને પિત્તશામક કડવા શીતલ તત્ત્વથી એ આ રોગમાં અમૃત સમાન કાર્ય કરે છે.

લીંબડાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે એમાં રહેલા બીજા ઉપયોગી તત્ત્વોનો પણ નિર્દેશ કરવો જરૂરી બને છે. આજે સામાન્ય જનસમાજ જાણે છે કે જ્યારે જ્યારે વાતાવરણમાં આવા એવી પ્રસરતાં દર્દીની હવા હોય છે ત્યારે ઘરમાં એનો ધૂપ કરવામાં આવે છે, બારણે એનાં તોરણ બાંધવામાં આવે છે અને શીતળામાં તો દર્દીને પવન નાખવા માટે અને માખીઓના રક્ષણ માટે એની પીછીનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આમ લીંબડા એ આ રોગમાં ગદ્ગદ જ મહત્ત્વનું સ્થાન લઈ લે છે. એનું કારણ એ જ છે કે એમાં રહેલા જંતુનાશક દ્રવ્યથી સામાન્ય વાતાવરણ શુદ્ધ અને આરોગ્યદાયક બને છે. લીંબડાના કડવા રસથી-એની મુગ્ધ માતથી પણ પિત્તનો ઉશ્કરાટ યાંત થાય છે.

પરંતુ આ રીતે ઔષધો દ્વારા મેળવેલી શાંતિથી આ

રોગની ઉચ્ચતા દૂર થાય તોપણ આ અંગે બીજી પણ કેટલીક વિગતો વિચારવાની જરૂર છે.

પહેલી વસ્તુ રોગીની સ્વચ્છતા છે. એક વાત બહુ જ સ્પષ્ટ છે કે આ રોગ ભણે દર્દીની પોતાની આંતરિક અશુદ્ધિને કારણે આપો દોષ તોપણ બહારના ઝેરી જંતુમય વાત વરણે પણ મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે એમ ગણવું જોઈએ. એટલે પહેલાં તો એને શુદ્ધ કરવા માટે નીચેનાં ઔષધોનો ધૂપ કરવાની આવશ્યકતા છે.

બીજી વસ્તુ દર્દીની પથારી અનિશ્ચય સ્વચ્છ અને હવા આવી શકે એવાં બારીબારણાવાળાં ડમરમાં રાખવી જોઈએ.

દાણા ભરાયા પછી જો એ ફૂટીને એમાંથી પસ નીકળે અને આખા શરીરે પ્રસરે તો એથી અનિશ્ચય નુકસાન થવાનો ભય છે, એટલે આવું થાય કે તુરંત જ તેમ જ માન્ય નમાળ્યા પછી દસમે દિવસે હાલુની રાખને કપડે આગીને પોટકી બાંધવી અને એનો હંટકાવ અવારનવાર પસને મેંધી લેવા માટે કરવો.

દર્દીને હમેશાં લીંઝડાના હિંદાએથા પાણીથી સાફ કરવો એ અતિશય મહત્વની વસ્તુ છે.

૩૪ આવી ગયા પછી મુખડ, વાળો વગેરે મુગંધી અને આમડીને કામગી કરનારાં ઔષધોનો લેપ કરવાથી આમડી ઉપર જે કાયમી ડાઘ રહી જાય છે તે લગભગ નાશૂદ થઈ જશે.

આટલી આમાન્ય વસ્તુઓ ચર્ચ્યા પછી હવે આપણે ખોરાક તરફ વળીએ. સામાન્ય રીતે અત્યારે તો આપણે ત્યાં આ દર્દીની સરવાળ થાય છે કે તુરંત જ બીજો કોઈ પણ ખોરાક આપવાનું

બંધ કરીને કવળ દૂધ, ગોળ, બાજરા, રીંગણા વગેરે ગરમ ખોરાક જ આપવામાં આવે છે. આ એક રૂઢ થઈ ગયેલી ખોટી પ્રથા છે. આપણે જોયું કે આ રોગ પિત્તનો છે, એટલે આવા ગરમ ખોરાકથી તો બિલકલો ફરકેરાટ વધે, દાહ વધે અને આ ત્રાસદાયક પરિસ્થિતિમાંથી દર્દીને બચાવવો હોય તો આ ખોરાક બંધ જ કરી દેવો જોઈએ અને નીચે પ્રમાણેના ખોરાકની યોજના કરવી જોઈએ.

રાત્ર, ઘૂલી તેમ જ બુદી બુદી લાજ્યો ખોરાક તરીકે આપી શકાય. પણ સારી વાત એ છે કે મોટું પ્રમાણ તો પ્રવાહીતું જ આપવું જોઈએ. આમાં મોસંખીનો રસ, જે એ ન મળી શકે તો મધ નાખીને લીણતું કરજત. મામડાંઓમાં કે જ્યાં ખાવાનું કશું જ ન મળે ત્યાં ગોળતું પાણી કરીને ૧૦ વખત મળીને આપવામાં આવે તો એટલી જ ઓસર કરશે.

વારંવાર પડતા શોષમા વાળો નાખીને ઉકાળેલું પાણી આપી શકાય. એથી તૃષ્ણ શાંત થશે અને શરીરમાં રહેલી ગરમીને પેશાબ વાટે કાઢીને શરીરનું શોષન કરશે, જે આ દર્દમાં અતિશય મહત્વની વસ્તુ છે.

માતા નમાવી દીધા પછી મોળી જાણતું ધોળતું ચર કરી શકાય. એમાં પતાસું કે મધ પણ નાખી શકાય. ખોરાક તરીકે ઘૂલી, સાકર, માખણ વગેરે લઈ શકાય.

સાઈ, ડિંગ જેવા પદાર્થો કદી પણ ન આપવા. ધીરજપૂર્વક ખોરાક વગેરે ઉપર કાબૂ રાખીને જે સારવાર કરવામાં આવે તો કેઈ પણ પ્રકારની હરકત આવે નહિ અને આગમથી એ વિધિમાંથી પસાર થઈ જવાય, પરંતુ આમ છતાં દર્દી વધારે

બેચેન કે નગ્નો બને તો કાઈ પણ જાતનો વહેમ રાખ્યા સિવાય ઔષધ આપવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે આ જાતનાં વિરોધાત્મક દર્દોમાં તાવનું જોર અને પરિશ્રામે જળરામણ થાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં નીચેના ઉકાળો ખર્ચ જ મારું કામ કરે છે.

મોઘ, ધાણા, રતાંજનિ, લીંઝાનાં પાન, કાળીપાટ, ખડસસિયો, જેઠીમધ, વાંજો, વનિયાળી, કરિયાણું અને અરડૂસી સમાન વજનને લઇને એકબાંધે બે તોલા ચૂર્ણ એક ગેર પાણીમાં ઉકાળી બે તોલા જેટલું બાકી રહે ત્યારે ગળીને સવારસાંજ બે વખત પિવરાવવું. આથી તાવની ઉમતા ઓછી થશે. જો તારની સાથે ઝાડા જેવું દોષ તો કડાજવ અને ખીલાનો મરલ ઉમેરી ચકાવ આથી ઝાડા ઓછા થઈ દર્દીની સક્રિયતા સમગ્ર થઈ રહેશે.

ધણી વખત એવું પણ બને છે કે ક્યારેક કંઈનું જોર પણ વધી જાય છે અને રાત્રિમાં આંખો-જાસ લેવામાં તકનીક પડે છે. આવી સ્થિતિમાં અરડૂમીનો રસ તો. ૦૧, સિનોપવાદિ વા. ૦૧ અને ચોડું મધ નાખીને આપી ચકાવ.

ઉધરસના ત્રાસમાંથી બચવા માટે ખીરાદિ કે જેઠીમધની ગ્રેણીઓ પણ થોડી ચકાવ.

આમ લક્ષણો પરત્વેના ઔષધો યોગ્યતામા રૂઢિની જડતા ઊડીને રિવેક અને ડહાપણનો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ.

આટલી સામાન્ય ચર્ચા-પત્રી એક મહત્વની વાત પણ કહી લેવી જોઈએ. એક બાલુથી આ દર્દ એ કેવળ 'દર્દ' જ છે, દેવી પ્રકાપ નથી એવું ભારપૂર્વક જણાવું જી. મતો દ્વારા જણાવવામાં આવે છે, જ્યારે બીજી બાલુ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ આ

રોગની શાંતિ માટેના મંત્રો અને ખીજ એવી જ વૈદિક વિધિઓનો નિર્દેશ પણ ઔષધની સાથે સાથે કર્યો છે. આ બે વસ્તુમાં મહત્વ શું રવીકરવું-ઔષધ કે મંત્રોપચાર ? કે બન્ને ? આ વસ્તુ ખરેખર વિચારવા જેવી છે. ભારતીય ઔષધપદ્ધતિ સિવાય ખીજનું કોઈ પણ આવા મંત્રોપચારની હિમાયત નથી કરતું. જો કે એના કારણેમા કદાચ રોગનાં કારણો પરત્વે મતભેદ પણ હોઈ શકે.

માધવાચાર્ય ખીજનાં કારણોની ચર્ચા કરતાં કરતાં કૂર મહોની સામે નજર માત્ર કરવાથી પણ આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે એવો નિર્દેશ કરે છે.

કૂરમ્હે જ્ઞાણદ્વાપિ દેહે દોષાઃ સ્મૃજતાઃ આ રીતે જોતાં આગં- તુક દોષોનાં જો કલ્પના કરવામાં આવી છે એમાં જ આને મૂકી શકાય અને એટલા જ માટે આવા મંત્રોપચારની કલ્પના કરવામાં આવી હશે ?

આ વસ્તુ આજે ઉપયોગી નથી એમ કહેવું આજે બરાબર નથી, કારણકે એના ધણા મસંજોએ જોવાનું અને સાંભળવાનું મન્યું છે કે જેમાં મંત્રોપચારે જ રોગીને શાંતિ આપી હોય. પરંતુ આજે વિકસતા વિજ્ઞાનની સાથે અને જ્યારે દરેક વસ્તુ શુદ્ધિની કસોટી ઉપર ચડાવીને જ એને સ્વીકાર કરવામાં આવે છે એવા વાતાવરણમાં સહજ રીતે આ પદ્ધતિ તરફ આકર્ષણ તો નથી જ થતું.

એટલે, સાચી વાત એ છે કે વિદ્વાનોએ એમાં ખરેખર શું મૂલ અને પ્રજાકલ્યાણની શક્તિ જોતું છે એની શાસ્ત્રીય ચર્ચા કરીને આવશ્યક માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

૧૩. રોગ અને ઔષધ

બાળકોના દર્દોનો વિચાર કરવા માટે અત્યાર સુધીનાં તમામ પ્રકરણોમાં એક વા બીજી રીતે કોઈને કોઈ જૂવના કમણે જ આવ્યા દર્દો થાય છે તે જતાવવાનો, એવી જૂન દૂર કરવાનો અને ઉદ્ધે એ જૂવના પરિણામે પેદા થયેલાં દર્દોની સારવાર પૂરતા ઔષધોપચાર જતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે

પરંતુ એક માંકળની જેમ આ બધા દર્દને કંમવાર જનાવી શકાયા નથી આ પ્રકરણ દ્વારા બાળકોના લુર્ધા લુર્ધા દર્દો અને દૂકમા તેની સારવાર અનુભવેના ઔષધો દ્વારા જતાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું આ પ્રયત્ન કરતી વખતે કોઈ પ્રયોગોની પુનરવૃત્તિ થઈ જાય તો વાચક મને ક્ષમા કરે

આરોગ્યશાસ્ત્રમાં તાવ એ રોગોનો રાજા છે અને આ તાવને જે વૈદ્ય સફળ રીતે કમૂમાં લઈ શકે એ જ ખરો કુશળ વૈદ્ય ગણાય છે અયુર્વેદના પૂર્વાચાર્યોએ કહ્યું છે કે “વુદ્ધિમતા જ્વરપુ પરીક્ષા” શુદ્ધિશાળી વૈજ્ઞોની તાવની ચિકિત્સા કરતી વખતે પરીક્ષા થાય છે

બાળકોના તાવ માટે નીચે પ્રમાણેના ઔષધો ઉપયોગી માલૂમ પડ્યા છે

બાળકોના તાવ—

રૂરદી અને મેલેરિયા તાવોમાં :

૧ બાલત્વા ૨-૧ ત્રિભુવનકીર્તિ ૨-૧ કકુ ૨-૧

૨ લાંબા વખતનો જીર્ણીકરક યોગ હોય તો :

ગણેશસ્ત્ર	અતિવિષ	ગોદંતી
૨-૧	૨-૧	૨-૧

૩ ગરમીના તાવમાં તેમ જ લોહીના તપાસમાં :

જેઠીમધનું ચૂર્ણ	અરકુણીનું ચૂર્ણ	કુસ્મંદન
૨-૧	૨-૧	૨-૧

બાળકોના ઝાડા—

બાળકોના ઝાડા બે પ્રકારના થાય છે.

૧ સામાન્ય રીતે બાળકોમાં, ૨ દાંત આવતી વખતે થાય છે.

પહેલા વિભાગમાં ક્યારેક સામાન્ય ઝાડા થાય છે અને ક્યારેક ઝાડા સાથે આમ તેમ જ લોહી પણ આવે છે. એ જાતના ઝાડા ઉપર નીચે પ્રમાણેના ઔષધો યોગ્ય સહાય છે :

૧ અપચાના ઝાડા ઉપર—

આમઘ	દિગ્ગાધક	આનંદસેરવ
૨-૧	૨-૧	૨-૧

૨ ઝાડામાં લોહી આવતું હોય તો—

આમઘ	રાજરસ	ગોદંતી
૨-૧	૨-૧	૨-૧

૩ દાન આવતી વખતના આડા—

ગોદાંતી	ચૂંક	લીંબડાનાં પાનનું ચૂણું
૨-૧	૨-૧	૨-૧

૪ અજીણના આડા—

હરડે	અતિવિષ	કડાખસ
૨-૧	૨-૧	૨-૧

બાળકોનું અજીણ—

૧ પેટ ચડી જતું હોય તો

સંખમરમ	દિંગાબટક	કાંકયાનું ચૂણું
૨-૧	૨-૧	૨-૧

૨ ખાધેલું કે ધાવણ ન પચતું હોય તો—

લવણભારકર	અમ્મવેતસ	હિમેજ
૨-૧	૨-૧	૨-૧

૩ દિવસમાં કલાકે કલાકે ચોકું ચોકું પાણી પિવડાવવું

બાળકોની ઉધરસ—

૧ ૭ પાન ઘરડૂસીનો રસ ૫ ટીપાં આદુનો રસ અને મધ

૨ સિતોપલાદિ	જેઠીમધનું ચૂણું	કાકડાચોગી	} મધમાં ૩ વખત
૨-૧	૨-૧	૨-૧	

૩ કફને પાતળો કરી બહાર કાઢવા માટે—

જંબખાર	ટંકણખાર	વજનું ચૂણું	જેઠીમધનું ચૂણું
૨-૧	૨-૧	૨-૧	૨-૧

મોટી ઉધરસ (ઉશ્નિષ્ઠા)—

આ દર્દ ચેપી હોવાથી બે માસ પહેલાં મટવું નથી, રાહત માટે નીચેના ઉપચારો કરી શકાય:

૧ થોડો જવખાર નાખેલું ગરમ પાણી દિવસમાં ૩ વખત પિવડાવવું.

૨ સિનોપલાદિ ૨-૧ ગાદંતી ૨-૧ વજ ૨-૧ } મધમાં

૩ વાસની ગાંઠો ધસારો પિવડાવવો.

૪ તમાકુની ડાખળીની ભસ્મ નાગરવેલનાં પાન અને એલચી સાથે પિવડાવવી.

૫ વાસાસંવ કે વાસાવલેહ આપવો.

૬ અધેકાનો ક્ષાર ૨-૧ વાસકપુર ૨-૧ મધમાં

ઊલટી—

૧ કપૂરકાયદીનો ધસારો કરીને આપવાથી ઊલટી બંધ થશે.

૨ કાડિયો લોખાન ૨-૧ અજમાનું ચૂર્ણ ૨-૧ સિનોપલાદિ ૨-૧

૩ વાસુથી ઊલટી થતી હોય તો—

દિંગાષ્ટક

કાડિયો લોખાન

૨-૧

૨-૧

આંચડી—

આંચડી ઉધર અનેક પ્રયોગો છે. જુદાં જુદાં ભક્ષણો પ્રમાણે નીચેના પ્રયોગો કરવાથી લાભ થશે:

તાવમાં ગરમી વધવાથી આંચડી આવતી હોય તો—

૧ નવસાર અને મીઠાના પોત! મૂકવાં.

- ૨ માયા ઉપર જરૂર ધસવો.
 - ૩ ફૂંગળીને લીંબુની જેમ આડી કાપી નાકવાટે વાસ લેવડાવવી.
 - ૪ ગિતસરાધન સિરીંગ આપી મળનો ભરાવો ઓછો કરી નાખવો. સામાન્ય રીતે તાવમાં જો ભરાવો હોય તો જ બાળકને આંચકી આવે છે.
 - ૫ પેટમાં ગેસનો સંગ્રહ થઈ અચાનક આંચકી આવે તો પીપળાની વડવાઈ અને કેસર લટીને આપવામાં હરકત નથી.
 - ૬ સામાન્ય સંયોગોમાં ફૂલાવેલો ટંકણુખાર ૨ થી ૩ રતી મધ સાથે આપવાથી આંચકી ઉપર ધણી જ મુંદર અસર થાય છે. વાયુ-કૃમિ મળખંધ તેમ ક્યારેક બાળકને દાંત ફૂટતા હોય ત્યારે આવતી આંચકી ઉપર પણ આ ટંકણુખાર આપી શકાય છે એવો પુ. મુરબ્બીશ્રી જાદવજી નરભેરામ શાસ્ત્રીનો અભિપ્રાય છે.
 - ૭ કૃમિના કારણે આવતી આંચકીમાં આંચકીનો હુમલો દૂર થયા પછી લક્ષ્મીનારાયણરસ એકએક રતી સવારસાંજ આપવાથી અને એના ઉપર વાવડિંગ અને જેડીમધનો ઉકાળો પિવડાવવાથી કાયમી આ દર્દ દૂર થાય છે. આ પ્રયોગ એક માસ કરવો જોઈએ.
- કૃમિકુકારરસ પણ એક એક રતી ઉપરના ઉકાળા સાથે આપી શકાય છે.
- ૮ આંચકી દરમિયાન કદ અસનગામાં ભરાઈને તકલીફ થતી હોય તો ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને વારંવાર થોડું થોડું પિવડાવવાથી આ કદ પાતળો પડીને ઝાડા વાટે છૂટી જશે.

બાળરોગ (Ricket)

આ બાળરોગ યુવાનાં કારણોની ચર્ચા આપણે આગળ કરી ગયા છીએ. એ યુવાનાં અનેક કારણો છે. માતાના ગર્ભમાં પૂરતું પોષણ નહિ મળવાથી મોંડીને, પ્રસૂતા માતાને ખેરાક, ધાવણુ ના દોષો, ઘંત આવતી વખતની નબળાઈ, અયોગ્ય આહાર-વિહાર અને વારસાગત નબળાઈ-આમ અનેક કારણો આ દર્દી યુવાની પાછળ કારણભૂત હોય છે; એટલે સાચી રીતે તેા જે કારણ સીધી રીતે દર્દોને સ્પર્શ કરતું હોય એ જ દૂર કરવું જોઈએ અને એની સાથે નીચે પ્રમાણે શક્તિદાયક ઔષધો આપવાં જોઈએ.

- ૧ આપરિયાની આખ (એક જાતનાં લાલ માટીનાં કીકરાં પકવેલાં સુરત જિલ્લાના ગાંધીજીને ત્યાં મળે છે) એક શેર લાવી તેને ખાંડી તેમાં ખાટા લીંબુનો રસ ૧ શેર નાખી રસ બળીને કોરી રાખ થઈ જાય ત્યાં સુધી ચૂલે રાખવું. આમ તૈયાર થયેલી રાખમાં હરડેનાં છીલકાં ૧ શેર અને એલચી ફેતરો સોલી ૦૫ વાલ ખાંડી કપડે યાળા મેળવી દેવું.

મુકતાનવાળા દર્દીને એક એક રતી શરૂઆતમાં ચોખાના ધોવરામણ સાથે અઠવાડિયું આપવું. બીજું અઠવાડિયું જાંશ સાથે અને ત્રીજું અઠવાડિયું મધ સાથે આપવું.

સ્વર્ગસ્થ વૈદરાજ તિલકચંદ તારાચંદનો આ પ્રયોગ સેંકડો બાળકોને આશીર્વાદ સમાન નીવડવાનું પુ. મુરબ્બીશ્રી નવવજ્ર-સાઈ નરભેરામ ચાચી ભારપૂર્વક જણાવે છે.

એ અજમાવી જોવાની અમે ખૂબ શલામત્ કરીએ છીએ.

- ૨ આ રીક્ટ ઉપર સામાન્ય રીતે ચૂના અને આપરિયાની બનાવટો અનુપાનભેદથી આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદમાં ગોદંતી હડતાલ એક 'એવું' ઔષધ છે કે જે આયુર્વેદિક કેલ્સમ કહી શકાય.

આ ગોદંતી હડતાલ ભસ્મ ૨-૧ સિતોપલાદિ ૨-૧ અતિવિષની કળીનું ચૂર્ણ રતી ૧ અને ગજોસત્વ ૨-૧ મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવામાં આવે તોપણ આ બાળશોષ અવસ્થ નાબૂદ થાય છે.

આ ઔષધની સાથે મંદૂર પણ યોજવામાં આવે છે. એટલે જો બાળકને ઝાડાની કબજિયાત ન થાય તો એ પણ આપવું હિતાવદ છે.

૩ વ્યવન-પ્રાશાવલેદ સુવર્ણવસંતમાલતી સાથે આપવાથી પણ સારો લાભ થાય છે.

૪ હરડેનું ચૂર્ણ	૨-૧	વાસકપૂર	૨-૧
આમળાનું ચૂર્ણ	૨-૧	પીપરીમૂળ	૨-૧
આસોદ	૨-૧		

ઉપર પ્રમાણે મધમાં ૩ વખત આપવાથી પણ મુંદર પરિણામે આવે છે.

દર્દીની પ્રકૃતિ અને પાચનશક્તિનો વિચાર કરી ઉપરમથી અનુકૂળ ઔષધ લેવાથી આ બાળશોષ અવસ્થ દૂર થશે.

ગળું પડવું—

આ દર્દમાં બાળકનું ગળું સુકાય છે અને પરિણામે તૃપા-દાદ વગેરે ચિદ્ધો થાય છે. એટલે ગળાને ભીનું કરી પોષક આપે એવા ઔષધોની યોજના નીચે પ્રમાણે કરવાથી આરામ થશે:
૧ મોસંબીનો રસ અને મધ અચારનચાર પિવડાવવું.

- ૨ ઝિસરાઈન ટેનિક એસિક ગળાના ભાગ ઉપર લગાડવું.
- ૩ જોડીમધનું ચૂર્ણ અને શુદ્ધ ગેરિક મૂલકથી સમભાગે લઈ મધમાં કાલવીને લગાડવું.
- ૪ દિવસમાં પાંચ-છ વખત છાશ પિવડાવવાથી પણ તૃપા અને દાદ સાત થશે.
- ૫ આવળની પત્રીનો ઉકળો (જે તોલા પાનને બા શેર પાણીમાં ઉકાળા ૨ તોલા રહે ત્યારે ગાળી લેવું) પણ દિવસમાં બે વખત એક એક તોલા પિવડાવવો.
- ૬ માથામાં તાળવે-ખાડો ખડ્યો હોય તો કાંટાળું માયું મધમાં કાલવીને એ લોહિ ખાડામાં ભરી દેવો. જેમ જેમ ફેંડે ઓછું થતું જશે એમ એ ખાડો ધુરાઈને બધું જ બહાર આવી જશે.

મુખપાક

જેમ ગળું પકવાનો વ્યાધિ થઈ બાળકને ગળામાં શોષ પડે છે એ જ રીતે અવારનવાર બાળકના મોંમાં ચાંદા અને ફેસા ચાપ છે.

આ રોગને મુખપાક કહેવામાં આવે છે અને તેમાં પણ આ ગળું પકવા ઉપર જ જે જાતનાં ઔષધો લેવાનું જણાવ્યું છે એ જ ઔષધો લેવાનાં હોય છે. એટલે મુખપાક ઉપર પણ એ જ ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો.

સામાન્ય રીતે આ રોગમાં ઠંડો અને તૂરો રસ જે વનસ્પતિમાં હોય તેવાં ઔષધો લેવામાં આવે છે એટલે એ પ્રમાણે ઉપરનાં જ ઔષધો યોગ્ય છે.

કૃમિરોગ

આ દર્દમાં સામાન્ય રીતે પેટ સાફ આવે અને કૃમિઓને યત્નાં અટકાવે એવાં ઔષધો લેવાં જોઈએ. આ દૃષ્ટિએ નીચેનાં ઔષધો અસરકારક માન્ય પડ્યાં છે:

૧ વાવડિંગુનું ચૂર્ણ કાંકયા કલંબો કુકુ (શેફલુ) ચૂર્ણ
૨-૧ ૨-૧ ૨-૧ ૨-૧

૨ વાવડિંગ તો. ૦ા, જોડીમધ તોલો ૦ા એક રોર પાણીમાં ઉકાળી ૨ તોલા રહે ત્યારે ગળાને પી જરૂં.

૩ મેન્ટોનાર્ધન કેતોમલ સાથે કે સોડાબાઇકાળું સાથે લેવાથી પણ કૃમિ બહાર આવી જશે.

૪ કૃમિકુહારરસ પણ વાવડિંગનાં મૂળની સાથે લેવાથી સારો લાભ થાય.

નીચેનાં ઔષધો કૃમિનું સાબિત થયાં છે. એમાંથી સહેલાઈથી મળે તેવાં મેગવીને એનો પણ ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

૧ કીરમાણી અજમા

૮ હાડમના મૂળની ડાલ

૨ લીંબડો

૯ ઈંદમણાનું મૂળ

૩ કીડામારી

૧૦ વળમો

૪ દેહામાળી

૧૧ ઈંદ્રજવ

૫ કાગીજરી

૧૨ દિંગ

૬ કપૂર

૧૩ આખરાના મૂળની ડાલ

૭ કાંકયા

૧૪ શુદ્ધ મધક

આમણ નીકળવી

આ દર્દ વારંવાર અણજીં ચર્ધ ઝાડા ચવા કરના હોય અને શારીરિક નબળાઈ આવી ગઈ હોય એને થાય છે. આમાં ગુદાનો ભાગ બહાર આવી જાય છે અને પોતાની મેજે જ બેસી જાય છે. પરંતુ લાંબા વખતનું દર્દ હોય તો બેસારતાં તકલીફ પડે છે. આવા દર્દી માટે નીચેના ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપીએ છીએ:

- ૧ સરશુનો રસ કાઢી એમાં સિંધાલુણ મેળવી લગાડવું.
- ૨ નિકળાના પાણીનું ઢિમ ઝાંટવું.
- ૩ ખાટી વનસ્પતિઓથી સિદ્ધ કરેલું ઘી ચોપડવું.
- ૪ હીરાક્સી-બે રતીને બે તોલા પાણીમાં ઓગાળી ઝાંટવું અથવા પિચકારી મારવી.
- ૫ વેદના ઘની હોય તો હળદર અને ભાંચરાના મૂળને લદીને એનો લેપ કરવો.

સામાન્ય રીતે શક્તિ વધે અને આંતરડાને બળ ન પડે એવો ખોરાક લેવો કે જેથી ઝાડે જતી વખતે બળ ન કરવું પડે.

આલપચોળિયાં

કેટલીક વખત બાળકોને કાનના મૂળમાં ગાંઠ થાય છે. અપુક વખત સુધી રહે છે અને પછી પોતાની મેજે બેસી જાય છે. એટલે જો આવી ગાંઠ ચવા પછી દાહ ચતો હોય તો ગુલાબજળમાં ડરશાંગ લેપ લદીને ચોપડવો. દાહ ન હોય તો દોષધન લેપ પણ ચોપડી શકાય છે.

વધરાવળ

બાળકોને, અવારનવાર આ દર્દે આંતરડાંની નજીક, અર્જંજ અને ગેસના કારણે થાય. આ વાયુ આંતરડાંમાં જરાકે આંતરડાંને જુલુની કાયળી તરફ ખેંચે છે. આથી નાનું બાળકોની જુલુની કાયળી ફૂલે છે અને એમાં દુખાવો પણ થાય છે.

•

સામાન્ય રીતે લાંબો વખત થયો હોય તો આ દર્દે કમ-કમ ૪ છે. પરંતુ જ્યારે જે ધીરજપૂર્વક એની સારવાર કરવામાં આવે તો આસાતીત લાભ થાય છે. શરૂ થતા દર્દમાં તો એ દર્દ મટી જ જાય છે. આ દર્દ ઉપર નીચે પ્રમાણેનાં ઔષધો અને કેપો અજમાવવાની અમે લક્ષ્યમણ કરીએ છીએ.

૧ આપી મેથીના છણા ફરેજ મળાવવા અને એકાદ માસ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો. (બાળકની વય અને દર્દની પરિસ્થિતિ જોઈને ૧૦થી ૬૦ સુધી આપી શકાય છે.)

૨ ક્રિયા શીમા વા. ૦૧, સોધવ ૨-૧ સંદ ૨-૧ દિવસમાં ૩ વખત આપવું

લેખ

મહેનત લઈને ચીવટપૂરક અભ્યાસી જોવાથી અવસ્થા લાભ થશે.

ઉપચરિયા

બાળકોનાં દર્દોનાં કેટલાંક અસાધ્ય દર્દોમાં આ રોગને મૂકી શકાય એવો છે. આ રોગ બહુ જ અચાનક અને જોરપૂરક આવે છે અને હજુ તો એ રોગને જોવા-સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ ત્યાં જ બાળકના છુવનનો અંત આવી જાય છે. આ દર્દોમાંથી બાળક ભાગ્યે જ બચે છે.

સામાન્ય રીતે આવાં દર્દો ઉપર આજનું ડોક્ટરી માનસ અને છેલ્લી વૈજ્ઞાનિક શાધભોજની ચિકિત્સા માગતો સમાજ આયુર્વેદનાં ઔષધોને ધીરજપૂરક ભાગ્યે જ સ્વીકારે છે.

એટલે આવાં દર્દોમાં આયુર્વેદ પાસે 'કોઈ અપ્રત્યક્ષ ઔષધો હોય તોપણ એને કસોટીએ ચકાવવાની તક ભાગ્યે જ સાંપડે છે.

આમ જાંઘ લાવનગરમાં એક દર્દો ઉપર આ રોગની આયુર્વેદિક સારવાર કરવામાં આવી હતી અને એમાં સંપૂર્ણ સફળતા મળી હતી.

એક વાત અહીં નોંધવી જોઈએ કે આ પ્રયોગની રચના પૂ. મુ. શ્રી જી. ન સાસ્ત્રીના 'બા અને બાળક'માંથી લેવામાં આવી હતી.

સામાન્ય રીતે રોગનું સ્વરૂપ આ પ્રમાણે હોય છે:

સરખાતમાં ગળાનો ભાગ પટ્ટાઈ દુખાવો શરૂ થાય છે. અને ગળાની અંદર આલ્બુબાલુ તેમ જ કાકડા લાલ ધબને સરુ જાય છે. ધીમે ધીમે આ સોજો વધતો જઈ ગળામાં ઊંડો ઊતરે

છે અને તેની સાથે જ છલ મળું અને કાકા ઉપર સફેદ પ્રકારનું પડ બંધાય છે. બાળક કશું જ ખર્ચ-પી સહનું નથી, અવાજ નીકળી શકતો નથી. આ લક્ષણોની સાથે હલ્થી ૧૦૧ મુધી તાવ આવે છે. દિવસે જતાં મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવે છે અને ચોક્કસ સારવારનો વિલંબ ચર્તા હોઈ પંચભૌતિક દેહનો ત્યાગ કરી જાય છે.

બાવાં કર્તો ઉપર કોઈ એક જ પ્રકારની દવાથી કરી જ શકાય ન થાય. એના ઉપર તો ત્રણધારી સારવારનો સતત મારો ચલાવવો જોઈએ.

૧ બહાર ગળા ઉપર લગાડવાની દવા.

૨ ગળાની અંદર લગાડવાની અને કોગળા કરવાની દવા.

૩ લોહી સાથે મળી શકે તેવી પ્રવાહી પીવાની કે ચોપડવાની દવા.

બહાર લગાડવાનો લેપ આ પ્રમાણે છે- મંદૂરજરમ તો. ૨૫ અને બેંસનું મૂત્ર રો. ૪ ચૂસા ઉપર ઉકાળવું. ચીરા જેવું થાય ત્યારે હોઈ સદન કરી શકે એટલો ગરમ ગળાની બહાર ચારેબાલુ ફરતો જાડો લેપ કરવો અને દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બદલાવ્યા કરવો મોજે દૂર કરવા માટે ચમત્કારિક અસર થશે.

કોગળા કરવાની દવામાં કાષ્ઠજી તો. ૧, મેનફ્રીજી તો. ૧, સારોડીની મૂળ તો. ૨૫ અને લીંઝાની છાલ તો. ૨૫ એક ગેર પાણીમાં બરાબર ઉકાળી સમજાણું બાળક હોય તો દર બે બે કલાકે કોગળા કરાવવા અને નાનું બાળક હોય તો પીડી ઉપર ૩ સપેટી પાણીમાં બોળાને જીમ મળું વજેરે ધમીને સાફ કરવું. પાણી ગળામાં જાય તેની ચિંતા ન કરવી.

મોઢામાં લગાડવાની દવામાં પાપાણુમેદ તો. ૧, ફૂલાવેલો ટંકજીખાર તો. ૧, મધ તો. ૨ા આ જીરું જરાબર મેળવી શીથી ભરી રાખવી. કોમળા કસબ્યા પછી ઘુસ્ત જ રૂની પીંછી બોળાને ગળામાં તમામ બજ્યાએ લગાડવું. ગળામાં જાય તોપણ હરકત નથી, બલકે એ જાય તો જેવડો ફાપદો આવે. પાપાણુમેદથી પેસાળ સાફ આવશે અને ટંકજીખાર કફને પાતળો પાડશે.

આ નીચેના પ્રયોગો પણ જરૂરિયાત પ્રમાણે કરી શકાય છે:

અનનાસનો રસ તો. ૧ અને મધ તો ૦ા મેળવી દર બે કલાકે પાવલીઆર જેટલું - પિવડાવવું. જો આ દવા તદ્દન શરૂઆતમાં જ મળી શકે અને આપી શકાય તો બીજી કાઈ જ દવા લેવાની રહેશે નહિ એવો આશીર્વાદો અભિપ્રાય છે.

આ ઉપરાંત નીચેના ક્યાંય પણ જરૂરિયાત પ્રમાણે કરી શકાય એવો છે.

દેવદાર, લીંબડાની છાલ, જીંઘીમધ, અતિવિષ કરો અને નાગરમેધ.

સમાન વજન લઈ એમાંથી એક તોલો ૧ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ૧ તોલો બાકી રહે ત્યારે નવસાર ૨-૧ નાખીને આપવું. આમ દિવસમાં ૩ વખત કરવું. આ ધરમેલે કરી શકાય એવા પ્રયોગો ઉપરાંત વેલો નીચેના પ્રયોગો પણ આપી શકે એવા છે.

વિડંગારિષ્ટકારચુટિકા, મંદામૃતરસ, અમૃતાશુવ રસ

આ રોગ એ દવાના દોષનો રોગ છે એટલે જ રૂમમાં દર્દીને રાખવામાં આવ્યો હોય એમાં અવારનવાર વરાળ દારા ટરપેન્ડાર્ન દવામાં ફેલાવવાથી અંતુર્ણ અસર થશે અને દર્દીને

તો લાભ થશે જ, પણ નવા હુમલામાંથી કુદ્દબનાં માણસો પણ બચી જશે.

આયુર્વેદ ઉપર શ્રદ્ધા રાખીને ધીરજથી આ પ્રયોગ અજમાવવાની અમે સમાજને વિનંતી કરીએ છીએ.

ગૂમડાં અને ધારાં

મલમ-આગળી

સિંદૂર તો. ૩, બોદાર તો. ૧, મોરચુ તો. ૧, મીણુ તો. ૧, તલનું તેલ તો. ૬ તેલને ગરમ કરી એમાં મીણુ ઓગાળવું. ઓગળી ગયા પછી ઉપરની બાકીની દવાઓ બારીક ખડેલી તેલમાં નાખીને એક ઉકાળો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું. ફરી ગયા પછી કપડા ઉપર ચોંટાડીને આગળીની જેમ લગાડવું.

૨ પારદાદિ મલમ

પારો તો. ૧, ગંધક તો. ૧, બોદાર તો. ૨, કપીત્રો તો. ૪ અને જૂનું ઘી તો. ૬૪ નાખી લટીને મેળવી દેવું. ગમે તેવાં ગૂમડાં, વ્રણ અને ખરાબમાં ખરાબ ગૂમડાં ઉપર પણ લગાડવાથી ફાયદો થશે. અનુભવેલો અને સચોટ ઉપાય છે.

વેમેલાઈનમાં બોરીક મેળવીને પણ ગૂમડાં ઉપર લગાડી શકાય છે.

તલનું તેલ તો. ૫, લીંઝાનાં પાનને લટીને તૈયાર કરેલી ચટણી તો. ૧ તેલમાં ઉકાળી લેવું. આ તેલને પણ ગમે તેવાં ગૂમડાં ઉપર લગાડી શકાય છે. પારદાદિ સાથે મેળવીને આપવાથી બહુ જ ઝડપી આરામ થાય છે.

દાઝવું-બળવું

ગમે તેવી દાઝ ઉપર નીચેનો અનુભવેલો રાજનો મલમ વાપરવાની ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ.

તલનું તેલ તો. ૨, અને રાજ તો. ૫. તેલ ગરમ થઈ જાય એટલે એમાં રાજ નાખીને ઉપર આવે કે તુરત જ ત્રાંખાના તાંસમાં ભરી રાખેલા પાણીમાં નાખી દેવું અને પાણીમાં જ શીણવા માંડવું. જેમ જેમ પાણી શીણાવું જશે તેમ તેમ પાણી અને મલમ જુદા થતા જશે. મલમ દ્રવ્ય અને સફેદ થતો જશે. આવો આ મલમ બહુ જ ઠંડો થવાથી ગમે તેવા દાઢ ઉપર પણ વાપરી શકાય છે.

એરી અને અછમડા-શીતળા

બાળકો માટે આ રોગ એપી છે અને છનાંચ બાળકનું પેટ સાફ હોય, પૂરતી સ્વચ્છતા જળવાતી હોય તો આ રોગની જે ભયંકર કલ્પના છે એવો એ મૃત્યુકારી રોગ જાગ્યે જ આવે છે.

આ રોગનાં કારણો, સારવાર અને ઔષધો માટે સ્વતંત્ર પ્રકરણમાં વિગતવાર જણાવ્યું છે એટલે અહીં એના વિષે કશો જ ઉલ્લેખ કરવો મોઝ નથી.

બાળરતવા

માતાના ગર્ભમાંથી જ ગરમીનો વારસો લઈને જન્મતા આવડું બાળક ગરમીના એક વિચિત્ર પ્રકારના દર્દનો ભોગ બને છે. આવાં દર્દો કેટલાકને જન્મ્યા પછી તુરત જ દસ-પંદર દિવસમાં દેખાય છે તો કેટલાકને ક્રમે ક્રમે જે-તે માસમાં જ દેખાય છે. ગૂમડાં, ધારાં, ફેફસા અને વિચિત્ર પ્રકારની વારંવાર સ્થાનાંતર કરતી ગાંઠો થાય છે.

આરાં દર્દોમાં માતાની જ ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. આમ છતાંય પ્રત્યક્ષપણે દર્દો બોમવતા બાળક માટે પણ નીચેનાં ઔષધો અને લેપો મલમ વાપરવામાં સફળ નીવડ્યાં છે જે જનતા પાસે રજૂ કરીએ છીએ.

ગળો, અરડૂસી, પરવડ, લીંબડાનાં પાન, હરડાં, બહેડાં, અંબળાં, ખેરસાર, ગરમાળો સમાન ભાગે ખાંડી ૦૫ તોલો ૧૦ તોલો પાણીમાં ઉકાળી ૦૫ તોલો બાકી રહે ત્યારે પાવો.

સૂખડ-રતાંજિ, દેવદાર પાણીમાં ખસી દર્દવાળા ભાગ ઉપર લેપ કરવો.

દયાંત્ર લેપ ગુલાબજળમાં લટીને ચોપડવાથી પણ આશ્વાતીત ફાયદો થાય છે.

સોનાગેરુને ગુલાબજળમાં કાલવીને પણ ચોપડી સફાય છે. જોથી પણ ફાયદો થયો છે એવો અમારો અનુભવ છે.

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે રાગનો મલમ પણ સોનાગેરુ મેળવીને દર્દની સ્થિતિ માટે ચોપડી સફાય છે.

આ દર્દોમાં બાળકને અતિશય દાહ થતો હોય છે એટલે દાહનું સમન કરનારાં અને ઠંડક આપનારાં તમામ ઔષધો આ દર્દો ઉપર ઉપયોગી છે.

સામાન્યપણે ધરગથ્ય ઉપચારો માટે ઉપર પ્રમાણેનાં દર્દોમાં સૂચવ્યા પ્રમાણે સારવાર કરવાથી જાણે જે સામાન્ય એવી માંદગી માટે પણ વૈદ્ય-ડોક્ટરના ઉંજરા ઘસવા પડે છે એમાંથી જનતા બચી જશે. ખોટા વહેમો અને વખતને દુરુપયોગ અને ચેસાની જરબાદી પણ ઓછી થશે.

જનતા આનો શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપયોગ કરે એવી વિનંતિ કરીએ છીએ.

૧૪. તંદુરસ્ત ખાળક અને તેના વિકાસ

ખાળકોનાં દર્દોનાં પૂર્ણ ખ્યાલ મેળવવા માટે અમાર સુધીમા જુદી જુદી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીને રાગોની સ પૂર્ણ ચર્ચા કરવામાં આવી છે એમાં માતાના આરોગ્યની, ધાવણ દ્વારા થતી વિદ્યુત અસરોની, ધનુષ્યોના પ્રભાવની અને એમાં માતાએ અને ખાળકએ ખાળનાના નિયમોની તેમજ આ તમામ અસરો નીચે થતા દર્દો ઉપર વાસ્તવના ઔષધોની પણ પ્રિયનવાર ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

આ બધા પછી સહેજે એક પ્રશ્ન હિદ્મતે કે વાત તો સાચી છે કે ખાળક તંદુરસ્ત રહેવું જોઈએ, પણ આ તંદુરસ્તીની કસોટી શું ? તંદુરસ્ત ખાળકની જુદી જુદી અવસ્થાઓ કેવી હોય ? એની ક્રિયા-પ્રક્રિયા કેવી હોય ? એનો નિયાર પણ સહેજે કરવો જરૂરી છે

આ તંદુરસ્ત ખાળકની કલ્પના માટે દુનિય ભરના આરોગ્ય-સાચીઓએ જે પ્રમાણે રજૂ કર્યા છે એ આપણે જાણી લેવાં જોઈએ

સામાન્ય સંયોગોમાં ખાળકનું વજન, એની લંબાઈ, એની અવસ્થાભેદે થતી જુદી જુદી એન્જાઓનો ફેરફાર-એ બધું આ વિજ્ઞાનિકોએ રજૂ કર્યું છે જે આ પ્રમાણે છે

બાળકનાં પહેલાં પાંચ વર્ષનાં વજન, ઊંચાઈ, છાતી અને માથાને । ઘેરાવો નીચે પ્રમાણે હોય છે :

ઉંમર જન્મ	ઉંચાઈ ૧૯ ઇ	વજન લા	છાતી ૧૩ા	માથાને ઘેરાવો ૧૪
૧ માસ	૨૦	૮ાા	}	જન્મથી ૧૪ માસ સુધીનાં છાતી અને માથાના ઘેરાવામાં ૪ ઇંચનો વધારો થાય છે.
૨ „	૨૧	૧૦ાા		
૩ „	૨૨	૧૨ા		
૪ „	૨૩	૧૩ાા		
૫ „	૨૩ા	૧૫		
૬ „	૨૪	૧૬		
૭ „	૨૪ા	૧૭		
૮ „	૨૫	૧૮		
૯ „	૨૫ા	૧૮ા		
૧૦ „	૨૬	૧૯ા		
૧૧ „	૨૭	૨૦ા		

ઉ. વર્ષ	ઉંચાઈ	વજન	છાતી	માથું
૧	૨૮	૨૧ા	૧૮	૧૮
૨	૩૧	૨૭	૧૯	૧૯
૩	૩૫	૩૨	૨૦	૧૯ા
૪	૩૮	૩૬	૨૦ા	૧૯ા
૫	૪૧	૪૦	૨૧ા	૨૦

ઉપરનાં માપ એ તંદુરસ્ત બાળકની સંપૂર્ણ રજાનાં છે.
એ જ રીતે તંદુરસ્ત બાળકને ઘાંત આવવાનો પણ ચોક્કસ વખત
હોય છે અને તે નીચે પ્રમાણે:

૬ થી ૮ મહિને	૨ ઘંત નીચલા જડબાના
૭ થી ૮ "	૨ ઉપલા જડબાના
૯ "	૨ ઉપલા જડબાના
૧૦ "	૨ નીચલા જડબાના વધારે
૧૨ થી ૧૫	૨ નીચલા જડબાના
૧૪	૨ ઉપલા જડબાના
૧૬ થી ૨૦	૪ ઉપલા-નીચલા જડબાના સાથે
૨૦	૪ ઉપલા-નીચલા

—
૨૦

આ દાંત સામાન્ય રીતે જે બાળકોને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષણ અને ચૂનાનાં તરવો મળ્યાં હોય છે તેવા બાળકોને ઉપલા ક્રમ પ્રમાણે સહેજે આવી જાય છે, પરંતુ જાણ થયા હોય, બાળ-શોધનો વ્યાધિ લાગુ પડ્યો હોય, ગળુ પડ્યું હોય કે પૂરતા પ્રમાણ-માં ચૂનાનાં તરવો ન મળ્યાં હોય તેવાં બાળકોને આ દાંત વહેલા-મોડા આવે છે તેમ જ એ આવતી વખતે બાળકને તકલીફ પણ પડે છે.

બાળકના જન્મ પછી એની સમજણસંકિતનો-એની ઇંદ્રિયોનો વિકાસ નીચે પ્રમાણે હોય છે

પહેલો માસ

બાળક જન્મે કે તુરંત જ એની આખો પ્રગટને સહન કરી શકતી નથી, પરંતુ અગિયારમે દિવસે બચીતું તેજ સહન કરવાની શક્તિ એનામાં આવે છે જીભ કે ત્રીજા દિવસે ટામળ સ્પર્શ સહન કરી શકે છે ગોથા નિસે કાનથી સાંભળી શકે કે

સાતમા દિવસે જીલમાં સ્વાદ આવે છે તેમ હંડી, બૂખ, સખત પહેરવેશ વગેરેથી તેને અસ્થુખ થાય છે. ત્રેવીસમા દિવસથી આંખમાં આંસુ આવે છે. સ્વાદ અને મુગંધની ઉદ્રિયો પહેલાં જાગે છે. પછી સ્પર્શ, દર્શન, શ્રવણની ઉદ્રિયો કામ કરતી થાય છે. જીવીસમા દિવસે એ હમે છે અને બે કલાક સતત ઊઘી શકે છે. ચોવીસ કલાકમાં ૨૨ કલાક તો એ ઊઘે છે.

બીજો માસ

માણસનો અવાજ પારખતા શીખે છે ને ને દિશામાંથી અવાજ આવતો હોય એ દિશામાં માથું ફેરવે છે. સંગીત સાંભળી ખુશ થાય છે. માણસોના ચહેરા જોઈ હમે છે. ત્રણથી પાંચ કલાકની એકધારી નિદ્રા ખેંચે છે. બીજા માસના આખરના દિવસોમાં પોતાની મેળે હમે છે તેમ જ હાથપગની આંગળાઓ પોતાની મેળે વાળે છે.

ત્રીજો માસ

માતા અથવા ધાવને જોઈ બે હાથ ઊંચા કરી તેડાવવા છત્તે છે. ધડિબાળના ટકોરા સ્પર્શી એકધ્યાનથી કન માટે છે, ઉદ્રિયો સાડું-નરત્ન પારખવા જેવું વચણ ધારણ કરે છે.

ચોથો માસ

આંખની પાંપણે અને ડોળા હલાવી શકે છે. દૂરની ચીજો પકડવા હાથ મારે છે. અરીસામાં મોઢું જોઈ ગજ થાય છે. માથું ઊંચું કરી સ્થિર ગાળી શકે છે. ચોથા માસના છેલ્લા દિવસોમાં વાસાના ટેકે બેઠી શકે છે.

પાંચમો માસ

અગત્યના ઓળખી એના પ્રત્યે કાવ અથવા અભાવ જતાં છે. લાયથી કમળો ફાટે છે તેમ જો કાંઈ દાયમાં આવે તે મોં તરફ વાળે છે. ખોરાક વગર દસઘાર કલાક સર્પ રહે છે.

છઠ્ઠો માસ

બેસવા કેશિય કરે છે. જ્યારે ધૂળ જ રજી થાય છે ત્યારે કાવ જાય કરે છે, ખુશાલીના ઉદ્દારો કાઢે છે.

સાતમો માસ

મોઢું અને આંખો ખોલી આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરી શકે છે. કાવ કે માતા ચોક્ક દિવસ રહીને આવી હોય તો ઓળખી કાઢે છે, ન ગમતી ધાબત માથું ધુણાવી જાહેર કરે છે.

આઠમો માસ

જનવરોના અવાજ ઓળખે છે. રમવાની ધૂળ હંચા હોય છે. એક જ જગ્યાએ સ્થિર રહેતું એને ગમતું નથી.

નવમો માસ

અગિયો પકડીને કમ માંડતા-શીખે છે. દરેક વસ્તુ પ્રત્યે રસ જાગ્રત થાય છે. જનવરોથી ક્રે છે.

દશમો માસ

ટેકા વગર બેસી શકે છે. પા પગથી કરતાં પગ વધુ સ્થિર પડતા હોય છે. મા, બા, વગેરે બોલવા પ્રવૃત્ત કરે છે.

અગિયારમો માસ

સિસકોનો કુરવાથી ચૂપ ચર્ષ જાય છે. ટેકા વગર ઊભું રહી શકે છે. કાલા કાલા શબ્દો બોલે છે.

આરંભે માસ

ફેલી ચકાય એવી રેવળગાડીને ધક્કા મારે છે. ટેકા હોય તો જીભું થાય છે. આંચાનું મદદર સમજે છે.

આ પછી તેરમા માસે ભાંગવાનૂં ચઢે બોલવા લાગે છે પંદરમે માસે ચાલતાં શીખી જાય છે. સારા-નરસાનું જ્ઞાન થાય છે. મોજમે માસે દોડ દોડ કરે છે. કવચિત્ સમનોલપણું ન જળવાતાં પડી જાય છે, સત્તરમે માસે ચાલવામાં બગાડ ગિચતા આવે તે પડવા-આખડવાનું બંધ થાય છે. કોઈ વસ્તુ ન મળે તો ખોટા હાજિયા પાંચું કરે છે. બે વરમે બાળક લગભગ બધું બોલતાં શીખી જાય છે, દાદરો ચડે છે, એકાદ લીંટીનું ગીત પણ ગાય છે.

ઉપર પ્રમાણેનો બે વરસનો તંદુરસ્ત બાળકનો વિકાસક્રમ છે. બાળકની તંદુરસ્તીને બરાબર જાળવી રાખવા માટે કોઈ પણ જાતની તદ્દલીદ વગરની ઊંચ ધાતુ જ મોટું સ્થાન બાળકના વિકાસમાં ધરાવે છે.

સામાન્ય સંયોગમાં જન્મ થઈ બે માસ સુધી બાળક ૨૨ કલાક જાગે છે. ત્રીજા માસથી ૧૯ કલાક, છઠ્ઠા મહિનાથી ૧૬ કલાક, ૧ વર્ષથી પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી ૧૪ કલાક, ૫ થી ૭ વર્ષ સુધી ૧૨ કલાક અને પછી બાળપણના દિવસો દરમિયાન સરેરાશ ૧૦ કલાક જાગે છે. પોતાના આધુર્યોને આટલો આરામ આપવું બાળક સામાન્ય સંયોગમાં તંદુરસ્ત હોય છે.

આવા તંદુરસ્ત બાળકને સામાન્ય સંયોગમાં એટું જોડનું વર્તન હોય એનાથી દોઢા ઔસનો ખોરાક દેવો જોઈએ. દાખલા તરીકે, આઠ મેરનું બાળક હોય એને ૧૨ ઔસ એટલે

લગભગ બા શરૂ હોય અથવા ધાવણુ આપતું જ નોંધાયે અને એ જ રીતે જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય એ રીતે એની ઉંમર ને ખોરાકની અણતરી કરવામાં આવી છે.

સામાન્ય સંયોગમાં બાળકને ૨૪ કલાકમાં પાંચ વખત જ ધન્યાવતુ જોઈએ. આ રીતે દર ચોથા કલાકે બાળકની ઉંમરના કરતાં એક ઓ'સ વધારે દૂધ આપવું જોઈએ. ત ત ત્રણ માસનું બાળક હોય ત્યારે દરેક વખતે ૪ ઓ'સ એટલે ૧૦ તોલા દૂધ આપી શકાય અને એને એ રીતે પાંચ માળે આપ્યા દિવસમાં સરાશરે ધાવણુ અથવા બકરીનું અણું પાણી મેળવેલું દૂધ આપવું જોઈએ.

આ રીતે નિયમિત માળે મળતો ખોરાક બાળક સહેલાઈથી પચાવી શકે છે અને એથી ઊર્ધ્વ પશુ પ્રકારની તકલીફ બાળકને થતી નથી.

વારંવાર ધન્યાવતુ કરવાથી જે જાતના દર્દો બાળકને યાપ છે એમાંથી પણ બાળક બચી જાય છે.

આપણા બાળકો આ ક્રમે જ વિકાસ પામે એવી ભવનાથી એને ઉછેર યામ તેવી સમાજ પ્રત્યે આપણા રાખું છું.

આરમે માસ

ઠેલી ચક્રાય એવી ઠેવણગાડીને ધક્કા મારે છે. ટેકા હોય તો ઊંચું થાય છે આગાનું મદરૂવ સમજે છે.

આ પછી તેરમા માસે ભાગ્યાનૂયા શબ્દો બોલવા લાગે છે પંદરમે માસે ચાલના શીખી જાય છે. સારા-નગસાનું જ્ઞાન થાય છે. મોળમે માસે દોડ દોડ કરે છે. દ્વિચિત્ સમતોલપણ ન જળવાતા પડી જાય છે. સત્તરમે માસે ચાલવામા બગાડર સ્થિરતા આવે છે ને પડવા-આખડવાનું બંધ થાય છે. કોઈ વસ્તુ ન મળે તો ખોટા કાજિયા પહોં કરે છે બે વરમે યાજ્ઞક લગભગ બધું બોલતા શીખી જાય છે, દાદરો ચડે છે, એકાદ લીટીનું ગીત પણ ગાય છે.

ઉપર પ્રમાણેનો બે વરસનો તદુરસ્ત બાળકનો વિકાસક્રમ છે. બાળકની તદુરગીને બસબર જાગવી રાખવા માટે કોઈ પણ જાનની તકલીફ વગરની ઊંચ ઘણું જ મોટું સ્થાન બાળકના વિકાસમા ધરાવે છે.

સામાન્ય સંયોગમાં જન્મ થઈ બે માસ મુધી બાળક ૨૨ કલાક ઊઘે છે ત્રીજા માસથી ૧૯ કલાક, છઠ્ઠા મહિનાથી ૧૬ કલાક, ૧ વર્ષથી પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં મુધી ૧૪ કલાક, ૫ થી ૭ વર્ષે મુધી ૧૨ કલાક અને પછી બાળપણના દિવસો દરમિયાન સરેરાશ ૧૦ કલાક ઊઘે છે. પોતાના આધુઓને આગ્યો આરામ આપવું બાળક સામાન્ય સંયોગમાં તદુરસ્ત હોય છે.

આરા તદુરસ્ત બાળકને સામાન્ય સંયોગમા એનું જોડતુ વસ્ત્ર દોષ એનાથી દોઢા ઓસનો ખોરાક દેવો જોઈએ દાખલા તરીકે, આ ૮ ગેરતુ બાળક દોષ એને ૧૦ ઓસ એટલે

લગભગ ૦.૧૧ શેર દૂધ અથવા ધાવણુ આપવું જ જોઈએ અને એ જ રીતે જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય એ રીતે એની ઉંમર ને ખોરાકની જલ્લતરી ફરવામાં આવી છે.

સામાન્ય સ યોગેમાં બાળકને ૨૪ કલાકમાં પાંચ વખત જ ધરાવવું જોઈએ. આ રીતે દર ચોથા કલાકે બાળકની ઉંમરના કરતા એક ઓ'સ વધારે દૂધ આપવું જોઈએ. દા. ત. ત્રણ માસનું બાળક હોય ત્યારે દરેક વખતે ૪ ઓ'સ એટલે ૧૦ તોલા દૂધ આપી શકાય અને એને એ રીતે પાંચ ગાળે આપ્યા વિવસમાં સનાશીર ધાવણુ અથવા બકરીનું અડધું પાણી મેળવેલું દૂધ આપવું જોઈએ.

આ રીતે નિયમિત ગાળે મળતો ખોરાક બાળક સહેલાઈથી પચાવી શકે છે અને એથી ઊંઘ પણ પ્રકારની તકલીફ બાળકને થતી નથી.

વારવાર ધરાવ્યા કરવાથી જે જાતના દર્દો બાળકને થાય છે એમાંથી પણ બાળક બચી જાય છે.

આપણા બાળકો આ ક્રમે જ વિકાસ પામે એવી ભવનાથી એનો ઉછેર થાય તેવી સમાજ પ્રત્યે આશા રાખુ છું.

નાના ગામડામાં અને કુટુંબમાં ઉપયોગી

ઘરનું દવાખાનું

બહુ જ સામાન્ય અને નજીવ કારણો માટે આજે પ્રતિ દિવસે વર્ષ દેશ કે કેન્દ્ર ઉપર જ આધાર મળતો ઘરે મળે છે પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે એ સાવ પામજો બની મળે છે આથી એમના પૈસા અને વખતનો દુરુપયોગ થય છે અને વધારામાં રોગનો વહેમ ધર કરે છે

અમારી ફાર્મસી તરફથી આવા સામાન્ય કારણો માટેની દવાઓનો એક મેજ તૈયાર કરવામાં આવે છે જેમાં તાવ, ઝાડા, ઊંઘ, અશ્વર્ય, માથાનો દુખાવો, ઉધરસ ચરદી, સળેખમ, નાનાં બગડેલાં તમ્બાકુ પ્રમુખ રોગો, જેમ જ છાતીનો દુખાવો વાંઝાનો ફેફસાં મથમી દર્દો મળે છે. દુખાવો મનમાંથી રમી વહેવી ગૂમડા ધારા ખસ, ખરજીયા વગેરે લેલી નીચી વચેરે તમામ પ્રકારના પ્રાથમિક દર્દો માટેની દવાઓ એમાંથી મળી ગહે છે

એમાંના ઔષધો નિર્દોષ અને છતાં અસરમારક સાબિત થયાં છે પાચ વર્ષના પતિશ્રમના ફાર્મસી આ ઔષધોગના જનના માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે

૧૮ દવાઓનો સેટ—વાંઝાની ૪૫૧૨ની પોલિશ પેનીમાં મોકલવામાં આવે છે

કિંમત રૂ ૧૨-૦-૦ પોસ્ટ ૮ ફી

પ્રથોજક

રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદિક ઔષધાલય અને ફાર્મસી

મજરાના ઠેકાણા

એવાઈડ એસ-એવેલ હાઉસ પસે સુબઈ
શાંતિપાલ બાઈવલ-૧૦૧-૨ સ્થાનિકોલ કે હોની માદુ બા GIP

વૈદ્ય દેવેન્દ્ર મોતીભાઈ દેમાઈ-ભાવનવર

વૈદ્ય પ્રામજી મોહનજી રાઠોડ-સાવરકુડવા

મોહનલાલ મોરારજી રાઠોડ-અયિ. હૃદયીય રાયપુર C. P

બહારગામના.

વેપારી ભાઈઓ માટે

અમારે ત્યાં દરેક જાતના દુવાલો,
નેપકીન, ચાહર, કોટરપીન, ટેબલ-
કલોથ તથા દરેક જાતનું કાપડ
મળશે.

મળેા યા લખેા

મેસર્સ આર. કાંતિલાલ
(પ્રો. ધીરુજલાલ તારાયંદ બદાણી)

રૂ. મંગળદાસ મારકેટ, ચોથી ગલી
દુકાન નં. ૭૮

મુંબઈ ૨

શ્રી. ઓરીએન્ટલ કાર્મસી

ડિસ્પેન્સીંગ કેમીસ્ટ અને ડ્રગીસ્ટ
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઈ-૪.

પેટન્ટ મેડિસીન, ડ્રગ્સ, સીરમ
વેક્સીન, સર્જિકલ ગુડ્સ તથા
પ્રોવિઝન ટોઈલેટના જનરલ વેપારી

અમારે ત્યાં તમામ જાતની દવાઓ
જરૂરયાનથી તેમજ છટક કિફાયત ભાવે મળશે.



ડોંગરેનું
બાળામૃત

પીવાથી છોડતો મો



બાલ-સંજીવની

માતાના ધાવણદોષથી બળકતી બોરાકોથી, જાતના ફેરફારથી કે કોઈ પણ ન સમજી શકાય તેવા કારણોથી બાળક માથા, રોગ, હોથ, કાઠા, તાવ અજીર્ણ, લોહીની ઓછાપ, ઉપરસ સસળી, અસ્થિરોષ બોરાક કે દૂધનું પાચન ન થવું, બહુ પડવું વગેરે કોઈ પણ રોગ ઉપર કે દરદી ખાંધી આવેલી નબળાઈ ઉપર, અમારી અનુભવ સિધ્ધિ વાળા, 'સંજીવની' ગુટિકા રામબાણ પ્રમાણ છે.

એમા બાળકને ઉપયોગી-ચૂનાના તરવો મટિ સાચા મોતીની પિંછો અને ખીલ કદુ પૌષ્ટિક કદક અને પોષણ આપનારા કૃમ લગાડનારા અને લોહીને વધારનારા બીજો પે ની યોગના કરવામાં આવી છે.

તમારા 'કુટુંબમા' બાળકને ચેતનવદ્ અને તદ્દુરત જોવા એનો ઉપયોગ કરો.

કિંમત

તોલો ૧ ના. રૂ. ૨-૦-૦

બનાવનાર:-

દેવ પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ
પો. સાવરકુંડલા (મહિ.)



બાલુલીન

બાળકો ને

- વંદુરસ્ત
- તેજસ્વી, તાકાત-વાન અને રૂઝપૂરુ બનાવે છે

— છેલ્લા પંદર વર્ષથી હોસ્પિટલોમાં વપરાય છે અને ડોક્ટરો એ જ વાપરવાની બલામણ કરે છે.

બી.એમ.એ.પ્રથમ

દા. જેમ્સનું મંજન

દાંતના તમામ દરદો માટે
અકસીર છે. જેવું કે દાંત
હલતા હોય, કળતા હોય, અગર
રસી આવતી હોય તો અગર
છારી બંધાઈ ગઈ હોય તો
એકદમ આરામ આંપે છે. આ
મંજન બગરસ વસાણાનું બનેલું
છે એક વખત વાપરવાથી તમોને
ઘણો જ ફાયદો પડશે. તો જરૂર
અજમાયશ કરો.

સોલ એજન્ટ

એસ. પી. ગાંધીની કું.

ગ્રામીણ ટ્રેડ, મુંબઈ નં. ૭.

જરી ભરતના તથા રેડીમેઈડ
વેપારી બાઈઓને

★ ખુશ ખબર ★

હમારે ત્યાં લેઈટેસ્ટ ડીઝાઈનના ફેન્સી રંગ-
બેરંગી તથા છકકેના બરેલા રેડીમેઈડ ક્રોક, જ્વાઈલ,
બાબામુટ વીગેરે હોલસેલ તથા રીટેલ બાવે મળશે.

હમારે ત્યાંની એક વખતની મુલાકાતથી આપને
જરૂર સંતોષ થશે.

— વધુ માટે મળો યા લખો —

બદાણી બ્રધર્સ

મુધાર ચાલ, ધીઆ મેનરાન, બીજે માળે,

મુંબઈ ૨

અમારી રીટેલ દુકાન :—

શાહે વૃજલાલ બાદવણ

૨૮૭, ચેખ મેમ્બુ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ ૨.

તા. ક. બહારગામના ઓર્ડરો પર પુરતું ધ્યાન આપવામાં
આવશે.

આધુનિક અને આકર્ષક સોના-
ચાંદીના અનુપમ હાગીનાનું
વિશ્વાસપાત્ર સ્થળ -

ગોવર્ધનદાસ બ્રધર્સ

— જવેશ્વર —

જમશેદપુર (B. N. R.)

કન્દ્રાકટરી—ખદાણુ—અને મહાનોને
ઉપયોગી લોખંડ સામાન તથા પેઇન્ટ્સ

માટે લખો :-

નાનજી ગોવિંદજી એન્ડ સન્સ

— હાઈવે મથન્ડ —

જમશેદપુર (B. N. R.)

પ્રોપ્રાયટર :- નાનજી ગોવિંદજી (કન્દ્રા-હાજીપુરવાળા)

બીટકોનું

બીટકો ગ્રાઈપ

(બાળકો માટે અત્યુત્તમ ફવા)

નાનાં બચ્ચાંઓને હાંત નીકળતી વખતે થતો
ત્રાસ ખાસ બધ કરે છે અને હૃદયમાં આપવાથી
બાળકોને નીરોગી અને તાંબાતવાન બનાવે છે.

દરેક ઠેકાણે મળે છે -

બીટકો કેમીકલ વર્કસ

નાસિક રોડ

રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ

રેશીઆલ નં. ૧



મગજના શાન્તતંત્રો બળવાન બને છે. ધાળા વાળ કાળા થાય છે, ખરતા અટકે છે. ટાલમાં વાળ ઉગે છે, ખોડા મટે છે. યાદશક્તિ અને આંખોની દષ્ટિ વધે છે. ગાઠ નિદ્રા આવે છે. દરેક રૂતુમાં બહેનો, પુરૂષો અને બાળકો માટે મહાન ફાયદો કરનાર છે.

મોટી બારણીના રૂા. ૩-૮-૦ :

નાની બારણીના રૂા. ૩-૦-૦ બધે મળે છે.

શ્રી. રામતીર્થ યોગાશ્રમ

૪૪૮, સેન્ડ-
હસ્ટ રોડ, મુંબઈ ૪

આયુર્વેદ આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

પહેલું પુસ્તક—બાળકોનાં દર્દો

બીજું પુસ્તક—આંતરડાંનાં દર્દો

— પ્રાથમિક યવા માટે લખે —

વૈદ્ય પ્રાગણ મોહનજી રાઠોડ

સાવરકુંડલા (કાઠિયાવાડ) B. S. Ry.

દાંતની બીમારીનાં કારણો અનેક
પંજુ ઉપાય એક જ છે

મોડર્ન સ્નર્ક ટ્રુથ પાવડર

તેમાં જઘ્નવિનાશક ગુણો હોઈ દાંતનો સડો, દાંતમાંથી
લોહી નીકળવું-પાયોરિયા-પેર્લિનુ ચઢી આવવું વગેરે
દરદો દૂર કરી દાંતને સ્વચ્છ અને નિરાગી રાખે
છે તપકીરમાં દાંતની આગ્રગ્વના માટેના
ઔષધિક તત્ત્વોના મિશ્રણના અગ્રે
અતિશય સ્વાદિષ્ટ બનેલ હોઈ
તપકીર નહિ વાપરનારાઓ
પણ સહેલાઈથી
વાપરી શકે

ચર્ચા -
૫-૧૦-૪૦
તોલાના ફેન્સી
દાંતમાં મળે છે

વહે પા રી ઓ
પૂરતો લા
અપાય
મળે

સુગંધસાગર સ્નર્ક વર્કસ

પ્રો. પીતાંબરદાસ આણંદજી મહેતા

સિ.હોર [કાઠિયાવાડ]